MITSUBISHI

三菱オーブンレンジ（家庭用）

形名
RO-DM4

この商品は、待機時消費電力ゼロです。
使っていないときは、自動的に電源が切れます。ドアを開閉すると電源が入ります。

●ご使用の前に、この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
●「保証書」は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
●「取扱説明書」と「保証書」は大切に保存してください。

J-Moss（JIS C 0950）の規定に基づき、対象となる6物質（鉛、水銀、カドミウム、六価クロム、PBB、PBDE）の含有についての情報を公開しております。
詳しくはホームページをご覧ください。www.MitsubishiElectric.co.jp/jmoss/

電源の「入/切」（待機時消費電力ゼロ）

調理後など使用していないとき、省エネのため自動的に電源が切れます。

電源を入れる………ドアを開けると電源が入ります。表示部は「0」を表示します。

- 電源プラグを差込んだだけでは、電源は入りません。(キーを押しても受付けません。)
- ドアが開いているときは、ドアを閉めると、電源が入ります。

電源を切る………電源は自動的に切れます。表示部の「0」は消えます。

- 調理終了後、5分過ぎると電源が切れます。
- また、5分以上操作しないと（ドアが開いていても）電源が切れます。

かんたん操作ガイド

手動で加熱する場合の時間のめやす➡28ページ

〈あたためるとき〉

常温・冷蔵・冷凍の

ごはん・おかず・市販のレンジ用冷凍食品など

みそ汁・スープなど

16ページ

「ごはん・おかずをあたためる」

牛乳・お酒・コーヒーなど

22ページ

「牛乳・お酒などのみものをあたためる」

フライなど（あたため直し）

24ページ

「3.フライ再加熱」

「自動メニューで調理する」

＊あたためより時間がかかりますが、サクッと仕上がります。

〈野菜をゆでるとき〉

ほうれん草・じゃがいも・ブロッコリーなど

20ページ

「野菜をゆでる」

ご使用の手順

1 安全のために必ずお守りください を読む

➡4ページ

お使いになる際に、必ず守っていただきたいことが記載してあります。

2 設置場所を確認して、アースを取付ける

➡4ページ

正しい設置場所に本体を置き、アースを確実に取付けてください。

3 電源プラグを差込み、ドアを開閉して電源を入れる

➡2ページ

待機時消費電力ゼロ機能がついています。

4 カラ焼きをする

➡13ページ

ヒーター加熱時のにおいを抑えるために、庫内の油を焼き切ります。

これで、調理ができます。

調理が終わったら
こまめにお手入れをしてください。

➡36ページ

もくじ

ページ

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

⚠危険	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつくもの
⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性があるもの
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

■図記号の意味は次のとおりです。（一例）

禁止	指示を守る

⚠危険

分解・修理・改造をしない

分解禁止

感電・発火・けが・異常動作の原因
＊修理は、お買上げの販売店または「三菱電機 修理窓口」にご相談ください。

吸・排気口やすき間・穴などにピン・針金・金属物などの異物、指を入れない

禁止

感電・けがの原因
＊異物が入ったときは、電源プラグを抜いて、お買上げの販売店または「三菱電機 修理窓口」にご相談ください。

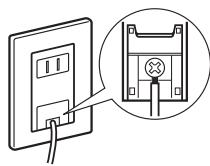
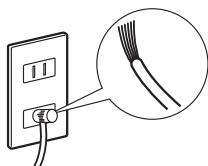
⚠警告

アースを確実に取付ける

故障・漏電のときに感電の原因

アース線接続

アース端子つきコンセントがある

アース線の先端の皮をむいて、アース端子に確実に固定する。

アース端子つきコンセントがない

- ガス管、水道管、避雷針、電話線のアース線には接続しない。

感電・爆発・引火の原因

アース工事は「電気工事士」の資格が必要です。
お買上げの販売店にアース工事（D種接地工事）をご相談ください。（工事は有料）

⚠警告

お子さまだけで使わせない 幼児の手の届くところで使わない

禁止

やけど・感電・けがの原因

熱に弱い物を近づけない

禁止

- たたみ、じゅうたん、テーブルクロス、冷蔵庫（耐熱100℃未満）などの上に置かない。
- 燃えやすい物、カーテン、スプレー缶などを近づけない。

ヒーター加熱時の高温で火災・破裂の原因

電源コード・プラグを傷つけない

傷つけ禁止

高温部（排気口など）に近づけたり、重い物をのせたり、無理に曲げたり、束ねたりすると、破損して感電・発火の原因

傷んだ電源コード・プラグや 差込みのゆるいコンセントは使わない

使用禁止

感電・ショート・発火の原因

調理中に電源プラグを抜差ししない

禁止

感電・発火の原因

電源プラグの刃および 刃の取付面のほこりをとる

ほこりをとる

ほこりが付着していると、火災の原因

電源は交流100Vで定格15A以上の コンセントを単独で使う

コンセントの単独使用

コンセントを他の器具と同時に使ったり、机や家具のコンセントを使うと、異常発熱して発火・火災の原因

＊延長コードも定格15A以上のものを単独でお使いください。

お手入れは、電源プラグを抜き、 本体が冷めてから行う

プラグを抜く

感電・やけど・けがを防ぐため

ぬれた手で電源プラグを 抜差ししない

ぬれ手禁止

感電・火災の原因

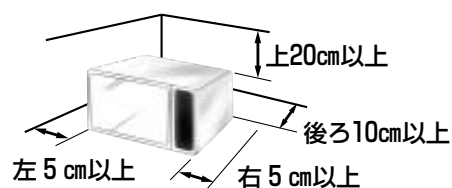
⚠注意

壁との間をあける

●排気が壁に直接あたらないように据付ける。
過熱による発火の原因

●窓ガラスの場合、排気口（10ページ参照）と20cm以上離す。
温度差で割れる原因

間をあける

［消防法 基準適合］

天面、背面、左右側面のうち１面を開放し、上記寸法をあけて設置する。

＊上記寸法を離しても、調理物の油や蒸気で、壁が汚れたり、結露することがあります。

水平で安定した丈夫な場所に置く

水平な場所に置く

落下によるけが、振動・騒音を防ぐため

＊置台は壁に固定することをおすすめします。冷蔵庫の上、４輪キャスター付き置台は不安定なためおすすめできません。

電源プラグを持って抜く

プラグを持つ

電源コードを持って引き抜くと感電・ショート・発火の原因

長期間使わないときは、電源プラグを抜く

プラグを抜く

絶縁劣化による感電・漏電・火災を防ぐため

本体が転倒、落下したときは、使用せず、点検を依頼する

点検を依頼

感電や電波もれを防ぐため

＊落下を防止するために、別売の転倒防止金具セット（部品コード：M18 363 200SET）をお買上げの販売店でお買求めください。

吸気口・排気口をふさがない

＊吸気口・排気口は10ページを参照

禁止

火災の原因

火気の近くや水のかかるところに置かない

禁止

感電・漏電の原因

本体の上に物を置かない

禁止

加熱しすぎて、変形・焦げ・発火の原因

回転アミの上に魚や肉を置いたり、バター、ジャムを塗ったパンを焼かない

禁止

油脂などが底面に落ち、発火の原因

ドアに物をはさんだまま使わない

禁止

電波もれによる障害の原因

ドアに無理な力を加えない 重さが４kg以上の物はのせない

禁止

本体が倒れ、けが・電波もれの原因

食品カス・油・煮汁をつけたまま放置したり、加熱しない

禁止

●付着したときは、必ずふき取る。（特に右側面の電波出口、ドア、庫内）

火花・発煙・発火・故障・サビの原因
➡「お手入れ」37ページ

⚠注意

殻や膜のある物は、割れ目や切れ目を入れる

切れ目を入れる

例）ぎんなん・栗・イカ・ソーセージ

破裂して、やけど・けが・破損の原因

ビンのふたや栓ははずす

ふたをはずす

- 密封性の高いふたもはずす。

容器が破裂して、やけど・けが・破損の原因

容器を取出すときは、熱くなっていることがあるので注意する

ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

熱に注意

やけどを防ぐため

飲み物や食品などを加熱しすぎない

- 牛乳、生クリーム、粘りや油脂分の多い液体、コーヒー、お酒、水、ジュースなど
  突然沸とうして飛び散り（突沸）、やけどの原因
  ＊加熱前にスプーンなどでかき混ぜ、様子を見ながら加熱してください。
- 少量の食品、干物、乾燥した物(のり、せんべい、食塩)、スナック菓子、小さく切った根菜など
  庫内やドアの内側が異常に熱くなり、やけど・火花・発煙・発火・故障の原因

  ＊少量の食品は自動で加熱せず、手動で様子を見ながら加熱してください。

禁止

乳幼児の離乳食・牛乳などのあたためは仕上がり温度を確認する

温度を確認

やけどを防ぐため

鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま加熱しない

禁止

発火の原因

調理以外の目的に使わない

禁止

発煙・発火・故障の原因

食品が燃え出したら、ドアを開けない

ドアを開けると空気が入り、火勢を増す原因

1. とりけし を押して、電源プラグを抜く。
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけて、鎮火を待つ。
   （鎮火しないときは、水か消火器で消す。）

ドアを開けない

＊そのまま使わずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

レンジ加熱・ハイブリッド加熱のとき

卵は割り、よくほぐす

割りほぐす

- ゆで卵（おんせん卵）や目玉焼きを作ったり、あたため直しはしない。

破裂して、やけど・けが・破損の原因

ヒーター加熱・ハイブリッド加熱のとき

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（庫内・ドア・本体・天面など）に触れない

ただし、操作パネルやドアハンドルはのぞく

- 付属品は素手で持たない。

高温のため、やけどの原因

接触禁止

お願い

**冷えやすい場所や
蒸気・油のかかる場所に置かない**

本体が結露して、故障の原因

**落雷のおそれがあるときは、
電源プラグをコンセントから抜く**

故障を防ぐため

付属品を落としたり、急冷しない

けが・変形・ひび・欠け・割れの原因

**ドアに衝撃を与えない
加熱中、ドアに水をかけない**

- ドアは急冷したり、ぶつけたり、傷つけない。

直後やその後の調理中に、
ドアガラスが割れる原因

テレビ・ラジオ・無線機器（無線LANなど）・アンテナ線を近づけない

- 4m以上離す。

画像の乱れ・雑音・通信エラーの原因

飲み物を あたため で加熱しない

突然沸とうして飛び散り（突沸）、
やけどの原因

＊食品をあたためるときは、決められたキーを使ってください。

**丸皿にのせる分量は、
容器の重さを含めて4kgまでにする
重い物は丸皿の中央にのせる**

故障を防ぐため

レンジ加熱・ハイブリッド加熱のとき

**金属容器、金串、アルミホイルなどを
使わない**

- アルミで加工したもの（紙やテープなど）や、金銀の模様のある容器も使わない。

火花・発煙・発火・故障・ドアの破損の原因
➡「使える容器・使えない容器」15ページ

**缶詰、レトルト食品などは
他の容器に移す**

火花・発煙・発火・破裂を防ぐため

カラのまま加熱しない

庫内やドアの内側が異常に熱くなり、
やけど・火花・発煙・発火・故障の原因

市販の「レンジ用容器・道具」を使用しての不具合や、本体が故障した場合の保証はできません

➡「使える容器・使えない容器」15ページ

ヒーター加熱・ハイブリッド加熱のとき

**付属品の出し入れは、
ミトンや乾いた厚手の布などを使い、
両手でする**

やけどを防ぐため

**調理後の付属品は、
本体や熱に弱い物の上に置かない**

変形・焦げの原因

＊ドアに付属品を置くときは、引きずって傷をつけないよう気をつけてください。

加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱

電波が食品に当たると、食品の水分に吸収されて、水の分子にまさつ運動が起こります。
その結果、熱が発生して、食品は内側と外側から同時に加熱されます。

（あたため・のみもの・解凍・ゆでもの・レンジキー）

電波の性質

吸　収

食品や水分に吸収

透　過

ガラス、陶器は通り抜ける

反　射

金属に当たると反射
（レンジ加熱では使えない。火花の原因。）

ヒーター加熱

オーブン

上下ヒーターで包むように外側から加熱します。
設定できる温度は発酵30℃・40℃、100～250℃です。

（オートメニュー「5.かんたんピザ」「6.クッキー」・オーブンキー）

ケーキ、パンなどのお菓子をふっくら焼き上げる。

グリル・トースト

高温の上下ヒーターで表面にこげめをつけます。
300℃の高温で加熱し、温度の変更はできません。

（トースト・冷凍トースト・オートメニュー「4.ヘルシーフライ」・おそうざい「8.焼き魚」・両面グリルキー）

こんがり焼き上げる。

ハイブリッド加熱（レンジ＋ヒーター）

レンジとヒーターで同時に加熱

調理時間を短縮します。手動の設定はできません。

（ハイブリッドメニュー「1.ふんわりケーキ」「2.手作りグラタン」「3.フライ再加熱」・おそうざい「7.肉じゃが」「9.茶わんむし」・レンジ発酵キー）

ハイブリッドメニューについて

使える容器は、耐熱性のあるガラス容器、陶器、磁器です。

- 金属製のものは使えません。（火花の原因）
  ただし、ハイブリッドメニュー「1.ふんわりケーキ」には金属製ケーキ型を使います。
- プラスチック製のものは使えません。（溶ける原因）
  ただし、オーブン・グリル指定のものは除きます。

各部のなまえ

本体前面

上ヒーター（２本）

お願い 強い衝撃を加えない。
ガラス管の割れの原因。

電波出口
２ヵ所から電波が出るツイン加熱。

お願い 汚れをつけたまま使わない。
焦げ・火花が出る原因。

庫内灯
加熱中、庫内を照らす。

操作パネル
➡12ページ

皿受け棚
（上段・下段）

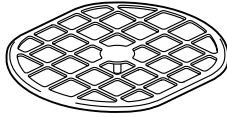
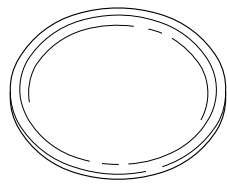
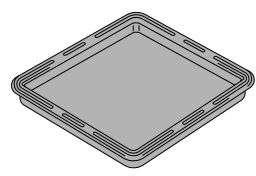
回転軸

下ヒーター
（内蔵）

回転アミ

ドア

ドアハンドル

本体背面

付属品

◎必ず使う　○使える　×使わない

付属品	使い方	加熱方法 レンジ	オーブン グリル	ハイブリッド	トースト
回転アミ　1コ	●庫内底部の回転軸に差込む。 ●お手入れの時以外は、差込んでおく。 ●はずすときは、冷めてから真っすぐ上に引き抜く。	◎	◎	◎	◎
丸皿（セラミック製）　1コ	●回転アミの上にのせる。 ●汚れたまま使わない。 焦げつき・変色の原因。 ●強い衝撃を加えない。 ひび・欠け・割れる原因。 ●加熱中や加熱直後は、丸皿に直接触れない。 やけどの原因。 丸皿や食品を出し入れするときは、ミトンや乾いた厚手の布などを使う。 ●食品は、ずらさずに持ち上げて取出す。 丸皿がはずれる原因。	◎	○	◎	×
角皿（ホーロー加工）　1コ ＊加熱による変形を防ぐため、中央部が盛り上がっています。	●皿受け棚にのせる。 ●加熱中や加熱直後は、角皿に直接触れない。 やけどの原因。 角皿や食品を出し入れするときは、ミトンや乾いた厚手の布などを使う。 ●急冷しない。変形の原因。 調理によっても（冷たい物など）変形する場合がある。 「変形の直し方」➡37ページ ●酸性の食品（レモン汁など）を使うときは、オーブンシートなどをしく。 変色を防ぐため。	×	○	×	×
アース線　1本	●本体背面に取付けてある。「アースの取付け方」➡4ページ				
取扱説明書／メニュー集（本書）1部　保証書　1部					

＊オーブン・グリル調理時の角皿、丸皿の出入れ用「持ち手」が別売品としてあります。
（部品コード：M18 316 180U）お買上げの販売店でお買求めください。
＊付属の丸皿を割ってしまったときは、お買上げの販売店でお買求めください。
付属の丸皿以外の皿は使わないでください。故障の原因。

操作パネル

ランプについて
操作が必要なときに、ランプが点滅してお知らせします。

あたためスタートキー

あたため

➡16～17ページ

- 時間設定が不要。

スタート

- 加熱をスタートするときに押す。

＊加熱の途中でドアを開けると加熱は中断する。続けるときはもう一度押す。

とりけしキー

- キーを押し間違えたとき、途中で加熱をやめたいときに使う。

手動キー

➡28～35ページ

- 料理に応じて温度・時間を設定して使う。

時間キー

- 時間の設定に使う。

自動キー

- 時間・温度設定が不要。

ハイブリッドメニュー ➡24ページ

1. ふんわりケーキ
2. 手作りグラタン
3. フライ再加熱

オートメニュー ➡25ページ

4. ヘルシーフライ
5. かんたんピザ
6. クッキー

おそうざい ➡26ページ

7. 肉じゃが
8. 焼き魚
9. 茶わんむし

のみもの ➡22ページ

トースト ➡23ページ

冷凍トースト ➡23ページ

ゆでもの ➡20～21ページ

解凍 ➡18～19ページ

出力・温度・仕上がりキー

出力

- **レンジ**「1000W」「600W」「200W」の設定に使う。

温度

- 温度の設定に使う。

仕上がり

- **自動キー**（**あたため**、**のみもの** 以外）のとき、仕上がりの強弱を調節したいときに使う。
- スタート前かスタート後20秒以内（ランプ点灯中）に調節できる。

（﹀ **（弱め）**…加熱時間が約２割減る。
︿ **（強め）**…加熱時間が約２割増える。）

脱臭キー

➡36ページ

- 初めにカラ焼きするとき、庫内のにおいが気になるときに使う。

●**自動調理**は、**あたため**、**のみもの**（２メニュー）、**解凍**（２メニュー）、**ゆでもの**（２メニュー）、**トースト**、**冷凍トースト**、**ハイブリッドメニュー**（３品目、６メニュー）、**オートメニュー**（３品目、12メニュー）、**おそうざい**（３品目、８メニュー）の合計35メニューです。

準備（カラ焼きをする）

ヒーター加熱

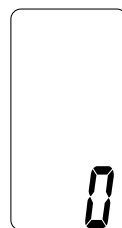
初めてのご使用前に必ずカラ焼きを！

- ヒーター加熱時の気になるにおいを抑えるため、最初に庫内の油を焼き切ります。
- 約10分で終了します。

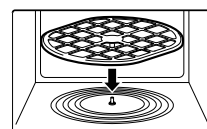
お願い

煙やにおいが出ますが、故障ではありません。
窓を開けるか、換気扇を回してください。

1 電源プラグをコンセントに差込み、ドアを開ける

ドアを開けると「０」を表示。

2 回転アミを庫内の回転軸に差込み、ドアを閉める

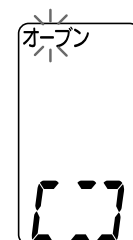
お願い

丸皿、包装材、燃えやすい紙などは必ず取る。

3 脱臭 を押す

脱臭がスタート。

加熱表示し、20秒後、残り時間を表示。

終了　終了音が鳴る

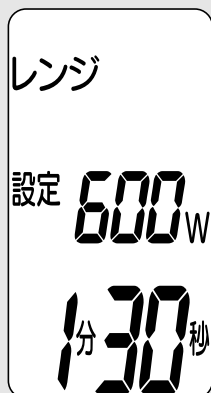
⚠注意

加熱中や加熱後は、高温部（庫内・本体・天面・回転アミなど）に触れない。
高温のため、やけどの原因。

お知らせ

■カラ焼きをする前に調理をしても、食品には影響ありません。
■調理は本体が冷めてから行います。

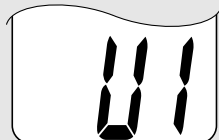
表示部

- 加熱時間や選んだ機能、働いている機能を表示します。

<例> レンジ 「600W」で１分30秒。

その他の表示

<加熱表示>

加熱時間や現在温度が確定するまで表示する。

<エラー表示>

使う付属品が間違っているときに表示。

➡41ページ

<故障表示>

故障したとき、E０、P０などを表示。

➡41ページ

＊「デモ」が表示されているときは、店頭展示用モードになっています。使用時は、デモを解除してください。

➡41ページ

音量調節／出し忘れお知らせ

便利機能　お好みで設定してください。

音量をかえたり、消すことができます。

音量をかえる・音を消すとき

表示部が「0」のとき、
ドアを開けたまま、

両面グリル を続けて3回押す

＊切りかわると、2秒間「0」を点滅後、「0」を表示します。

「鳴らない」に設定すると

- 全てのキー受付音、加熱終了音は鳴りません。
- 出し忘れお知らせ機能を設定していても働きません。

お知らせ

電源プラグを抜いても記憶しています。

便利機能　お好みで設定してください。

出し忘れお知らせ

加熱終了後、食品をすぐに取出さないと、ブザーでお知らせする機能です。
（全てのキーで働きます。出荷時は設定されていません。）

出し忘れお知らせにするとき

表示部が「0」のとき、
ドアを開けたまま、

あたため／スタート（冷凍2度押し） を続けて3回押す

（ピッピッピーッと鳴る）

＊切りかわると、2秒間「0」を点滅後、「0」を表示します。
＊戻すときも同じ手順です。（ピッピッピッと鳴る）

設定すると

- 加熱終了後、ドアを開けないと、1分ごとにブザーが鳴ります。（10分間。表示部は「0」を表示。）
- 鳴っているブザーを消すときは、ドアを開けるか、とりけし を押します。

お知らせ

電源プラグを抜いても記憶しています。

重量センサーの0グラム調節

- 自動キー の調理がうまくいかないときに行ってください。
  また、定期的（半年に1回程度）に行うことをおすすめします。
  （重量センサーを正しくはたらかせるための基準合わせです）

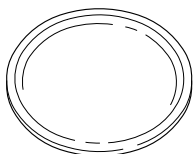
1 ドアを開けて、庫内に回転アミと丸皿をセットする

お願い 角皿ははずす。

2 ドアを開けたまま、脱臭 を6秒間押す

押すと「ピッ」と鳴り、6秒後に「ピーッ」と鳴って0グラム調節が完了。

使える容器・使えない容器

<table>
<tr><th>容器の種類</th><th>レンジ加熱</th><th>ヒーター加熱</th><th>ハイブリッド加熱
(レンジ+ヒーター)</th></tr>
<tr><td>陶器、磁器</td><td colspan="3">○使える
＊ただし、ひび、傷、金銀の模様、色絵のある器は、傷めたり、火花が出るので使えない。</td></tr>
<tr><td>耐熱性ガラス容器</td><td colspan="3">○使える
＊ただし、ひび、傷のある器を使ったり、急熱、急冷すると割れることがある。</td></tr>
<tr><td>耐熱性のない
ガラス容器</td><td colspan="3">×使えない
●クリスタルガラス、カットガラス、強化ガラスなども使えない。</td></tr>
<tr><td>耐熱性
プラスチック容器</td><td>○使える
●耐熱温度が140℃以上で、「電子レンジ使用可」の表示のある物が使える。
＊ただし、電波で変質する物、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。</td><td colspan="2">×使えない
＊ただし、オーブン・グリル指定のものは使える。</td></tr>
<tr><td>その他
プラスチック容器</td><td colspan="3">×使えない
●耐熱温度が140℃未満の物、電波で変質する物も使えない。
（例：スチロール、ポリエチレン、メラミン、ユリア、フェノール樹脂など）
＊ただし、スチロールトレーは解凍のみ使える。</td></tr>
<tr><td>漆器、
竹・木・炭・籐・紙製品</td><td colspan="3">×使えない
●焦げたり、塗りがはがれたり、ひび割れすることがある。
＊ただし、紙、楊枝、竹串などは料理によっては使うことがある。</td></tr>
<tr><td>ラップ</td><td>○使える
●耐熱温度が140℃以上の物が使える。
＊ただし、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。</td><td>×使えない
＊ただし、手動オーブン「発酵」には使える。</td><td>×使えない
＊ただし、手動レンジ発酵には使える。</td></tr>
<tr><td>金属容器、金串、金網、
アルミホイルなど</td><td>×使えない
＊ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがある。（解凍など）</td><td>○使える
＊ただし、取っ手がプラスチックの物は使えない。</td><td>×使えない
＊ただし、ハイブリッドメニュー「1.ふんわりケーキ」には金属製ケーキ型を使う。</td></tr>
</table>

＊耐熱温度は、容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。
材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

ごはん・おかずをあたためる

レンジ加熱

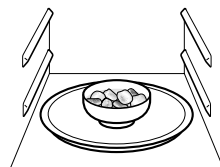
丸皿を使う。

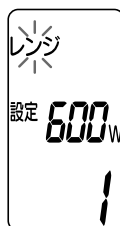
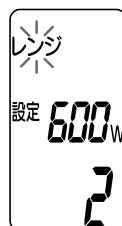
- 食品の分量は約100～500gです。
- 出力600Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡28ページ

1 食品を入れる

容器に入れて丸皿の中央にのせる。

お願い

角皿ははずす。

2 あたため/スタート を押す

常温・冷蔵は 1回押す

冷凍は 2回押す

加熱がスタート。
加熱表示を続ける。（残り時間は表示しない。）

●仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
スタート後20秒以内（ランプ点灯中）に
を押して調節する。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●もっと熱くしたいとき
手動 **レンジ**「600W」で様子を見ながら加熱する。

お知らせ

加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

お願い

■ゆで卵や目玉焼きを作ったり、あたため直したりしない。破裂して、やけど・けが・破損の原因。
■市販のおべんとうは、ラップやふた、アルミホイルや別容器の調味料は取除いてから加熱する。
■丸皿が熱いときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。
■食品が少量（100g未満）のときは、**手動** **レンジ**「600W」で様子を見ながら加熱する。

〈下記の食品は それぞれのキーであたためる〉

■牛乳・お酒・コーヒーなど
➡ のみもの （22ページ）
（あたためでは沸とうしたり、上手に加熱できない）

■肉まん・あんまん・パン
➡手動 レンジ 「600W」で様子を見ながら加熱（28ページ「あたため」）
- 肉まん、あんまんは水をふってから加熱（あんが先に熱くなるので注意する）

ラップをするもの	ラップをしないもの
● 分量が多いとき ● あたためると飛び散って庫内が汚れるとき（カレー等） ● ラップは、食品部はゆったりと、容器のふちはぴったりおおう（ラップの破裂防止のため）	**ごはん、ピラフ** しっとり仕上げたいときは水をふる。
野菜炒め、焼きそば 野菜の煮もの、焼き魚	**汁もの（1人分）** みそ汁・すまし汁・スープ
冷凍ごはん	**煮魚** 煮汁を少しかける。
カレー、シチュー 加熱後、混ぜる。	**しゅうまい ハンバーグ**

冷凍品について

上手にできないときは、パッケージに記載の時間を参考に、手動 レンジ 「600W」で様子を見ながら加熱する。

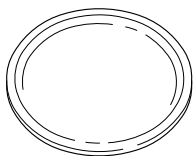
上手な加熱のコツ

■パッケージに並べ方が記載されているときは、その並べ方にする。
■ピラフなどのご飯類、スパゲティーなどのめん類は、加熱後かき混ぜる。

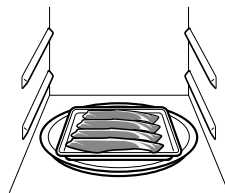
上手な加熱のコツ

■食品の量にあった大きさ（重さ）の、陶磁器、耐熱性の容器を使う。➡15ページ
■容器の重さで仕上がり温度が変わる。
容器が重いとき➡ 仕上がり ∨ （弱め）
容器が軽いとき➡ 仕上がり ∧ （強め）
で調節する。
■ふたをするときは、密封性の高い物は使わない。変形の原因。
■食品は高さが均一になるように盛りつける。
（食品が薄くて平らな物のときや少量（100g以下）のときは、手動 レンジ 「600W」で様子を見ながら加熱する）
■加熱の途中や終了後に、かき混ぜや裏返しをする。

肉や魚を解凍する

レンジ加熱

- 食品の分量は約100～800gです。
- 出力100W相当のレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡28ページ

1 食品を入れる

ラップをはずし、スチロールトレーごと丸皿にのせる。

＊丸皿より小さいスチロールトレーを使用してください。
大きいと回転のさまたげになり、上手に仕上がりません。

お願い
角皿、ラップ、飾りははずす。

2 解凍 を押す

肉は
1回押す

さしみは
2回押す

●仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
仕上がり ∨（弱め）または ∧（強め）を選ぶ。

3 あたため/スタート を押す

加熱がスタート。
表示部は加熱表示し、「解凍」が点滅。
20秒後、残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●もっと解凍したいとき
手動 レンジ 「200W」で様子を見ながら加熱する。

お願い
庫内や丸皿が熱いときは、ドアを開けて冷やしてから使う。（約15分）

お知らせ

■容器を使うと、重さが増えるため、加熱時間が長くなり、解凍しすぎになります。容器を使うときは、ラップをはずし、手動 レンジ 「200W」で様子を見ながら解凍します。
➡29ページ

■食品の形状・初期温度によっては部分的に煮えることがあります。

スチロールトレーのとき
➡ラップをはずして
スチロールトレーごと
丸皿にのせる。

ラップ包装のままのとき
➡付属の丸皿に直接のせ、
仕上がり ⌄ **(弱め)**を使う。

次の場合、自動でできません
手動 レンジ 「200W」で様子を見ながら解凍する
- **食器にのせて解凍するとき**
  ➡ラップははずす。
- **スチロールトレーがないとき**
  ➡付属の丸皿にラップを広げ、
  その上に食品をのせる。
- **冷凍室から出してしばらく時間のたったもの、溶けかけているもの**

肉：解凍を１回押す
- 解凍後、加熱調理するときなど
（ほぐせる全解凍仕上がり）

薄切り肉
冷凍時に、できるだけ重ねないで平らにする。

ひき肉
冷凍時に、薄く平らな形に小分けする。

かたまり肉
側面にアルミホイルを巻く。
仕上がり ⌃ **(強め)**を使う。

とり肉
骨付きのもも肉は、細い部分にアルミホイルを巻く。

さしみ：解凍を２回押す
- 解凍後､そのまま生で食べるときなど
（包丁で切れる半解凍仕上がり）

まぐろ・切り身魚
厚さが均一でないときは、薄い部分にアルミホイルを巻く。

えび
冷凍時に、重ねないで平らにする。

一匹魚
頭、尾などの細い部分にアルミホイルを巻く。

お願い
アルミホイルを巻くときは、丸皿からはみ出さないように巻く。庫内の壁に触れると、火花の原因。

上手な解凍のコツ

■**厚みのある物、かたまり肉などは側面にアルミホイルを巻く**
側面だけ早く解凍されるのを防ぐことができる。また、**仕上がり** ⌃ **(強め)**を使う。

■**ホームフリージングは**
- 新鮮な物を選ぶ。
- 飾りや敷き物は取除く。
- １回分（約200g）ずつに分けて、約３cm以内に厚さをそろえる。
- 空気を抜き、ラップなどで密封する。

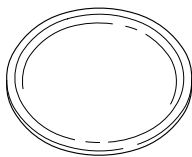
■**細い部分、薄い部分にはアルミホイルを巻く**
解凍のしすぎを防ぐことができる。
また､薄い物は**仕上がり** ⌄ **(弱め)**を使う。

■**冷凍室から出してすぐに解凍**
溶けかけている物､100g未満の物は､解凍しすぎを防ぐため、**手動 レンジ 「200W」**で様子を見ながら解凍する。

野菜をゆでる

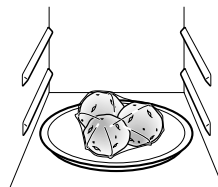
（ゆでもの）

レンジ加熱

丸皿を使う。

- 食品の分量は葉菜が約100～500g、根菜が約100～600gです。
- 出力600Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡28ページ

1 食品を入れる

①食品を洗い、水気を残したまま
　ラップでピッタリ包む。
②直接、丸皿にのせる。（容器は使わない）

お願い

角皿ははずす。

2 ゆでもの を押す

葉・花・果菜は
1回押す

根菜は
2回押す

●仕上がりの調節をしたいとき　➡12ページ
　仕上がり ∨（弱め）または ∧（強め）を選ぶ。

3 を押す

加熱がスタート。
表示部は加熱表示し、「レンジ」が点滅。20秒後、残り時間を表示。

加熱終了　加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

●加熱がたりないとき
　手動 レンジ 「600W」で様子を見ながら加熱する。
　（再度、ゆでもので加熱しない。
　さつまいもなどは加熱しすぎとなり、焦げ･発煙･発火の原因）

お願い

■丸皿が熱いときは、冷やしてから使う。
■少量（100g未満）や、すでに加熱されたものは、ゆでものは使わない。
　手動 レンジ 「600W」で様子を見ながら加熱する。
■さつまいもは、含まれる水分が少なく、焦げ・発煙・発火しやすい食品なので、細く小さいもの（100g未満）や保存などにより乾燥しているものは、手動 レンジ 「600W」で加熱時間を短めにして、様子を見ながら加熱する。

お知らせ

■加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
　ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。
■容器を使うと、重さが増えるため加熱時間が長くなり、焦げ・発煙・発火の原因になります。
　野菜はラップに包み、直接、丸皿にのせてください。

洗ってラップに包み、丸皿に直接のせます。（容器は使わない）

葉・花・果菜
（ゆでものを１回押す）

ブロッコリー・カリフラワー

小房に分けて太い部分に切り込みを入れる。

なす

加熱後、水にさらしてアクを抜く。

ほうれん草・キャベツ・白菜など

茎と葉を交互に重ねてラップに包む。アクの強い物は、加熱後、水にさらしてアクを抜く。

グリーンアスパラガス

根元の固い部分の皮をむく。穂先と根元を交互に重ねて、ラップに包む。加熱後、水にさらして色止めをする。

根菜・火の通りにくい物
（ゆでものを２回押す）

じゃがいも・さつまいも

加熱後、**約５分**庫内でむらす。

かぼちゃ

大きさをそろえて平らにし、ラップに包む。

とうもろこし

皮をむいてラップに包む。（はじける音がするときがある。）

容器を使うとき・細かく切ったもの・少量のとき

➡手動 レンジ 「600W」で様子を見ながら加熱する

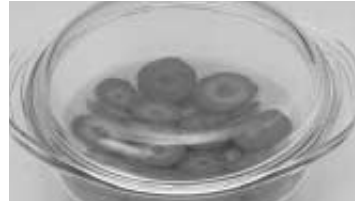
お知らせ

薄く切ったもの、小さく切ったもの（にんじん、ミックスベジタブルなど）の少量加熱は、火花が出ることがあります。耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えたり、様子を見ながら、手動 レンジ 「600W」で加熱してください。

例）

玉ねぎのみじん切り

中１コ（200g）＝約４分
ふたをしないで加熱する。

にんじんのスライス

中１本（100g）＝約８～10分
ひたひたの水を入れ、ふたをして加熱する。

上手な加熱のコツ

- ■洗ったあとの水気を残したまま加熱する。
- ■厚さや大きさをそろえて加熱する。
- ■加熱の途中で、裏返しやかき混ぜをすると、加熱ムラが少なくなる。
- ■ほうれん草やなすなどアクの強い野菜は、加熱前や加熱後に水にさらしてアクを抜く。

こんなメニューのときにも便利

- コロッケ➡じゃがいも…水っぽくならず、コロッケの形を整えやすくなります。
- マーボーなす➡なす…炒めるとき、油の量を減らせます。
- かぼちゃの煮物➡かぼちゃ…煮込みの時間が短くできます。

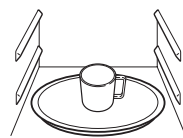
牛乳・お酒など**のみもの**をあたためる

レンジ加熱

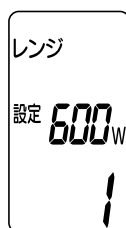
丸皿を使う。

- 食品の分量は１～４杯までです。
- 出力600Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡28ページ

1 食品を入れる

牛乳はマグカップに、お酒は耐熱性のコップなどに入れて丸皿の中央にのせる。

お願い 角皿ははずす。

2 のみもの を押す

牛乳は１回押す

お酒は２回押す

●仕上がりの調節をしたいとき　➡12ページ
仕上がり ⌄(**弱め**)または⌃(**強め**)を選ぶ。

3 を押す

加熱がスタート。
表示部は加熱表示し、「レンジ」が点滅。20秒後、残り時間を表示。

↓

加熱終了　加熱終了音が鳴る

食品を取出す。
（容器や取っ手も熱くなっていることがあるので気をつける）

●もっと熱くしたいとき
手動 レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。

上手な加熱のコツ

■１杯分の分量のめやす（１mL＝１cc）
- 牛乳＝約200mL　● お酒＝約180mL
- 容器の７～８分目をめやすに入れる。分量が少ないと沸とうすることがある。

■分量にあった容器を使う
- 分量、容器の重さで仕上がり温度が変わる。
- 分量が少ないとき
- 容器が重いとき

➡ **仕上がり** ⌄（弱め）

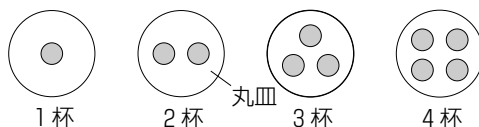
- 分量が多いとき
- 容器が軽いとき

➡ **仕上がり** ⌃（強め）

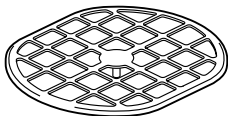
■加熱後は
かき混ぜる。

■首のほそいとっくりは
上1/3をアルミホイルでおおって、しっかりと押さえる。

■丸皿への並べ方

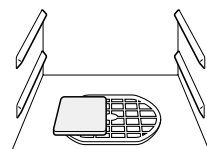
使い方　自動調理　**のみもの**

自動メニューで調理する
（トースト／冷凍トースト）

ヒーター加熱

回転アミを使う。

- 食品の分量は、食パン1～2枚です。
- 時間はトーストが約4～6分、冷凍トーストが約5～7分です。（グリル加熱です）
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡28ページ

1 丸皿をはずし、食パンを回転アミにのせる

お願い

角皿、丸皿ははずす。

1枚は片側に寄せる（中央は焼けない）

2 トースト または 冷凍トースト を押す

1枚は1回押す

2枚は2回押す

- 仕上がりの調節をしたいとき ➡12ページ
  仕上がり ∨（弱め）または ∧（強め）を選ぶ。

3 を押す

加熱がスタート。
表示部は加熱表示し、「グリル」が点滅。20秒後、残り時間を表示。

↓

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

- もっと焼きたいとき
  手動 両面グリル で様子を見ながら加熱する。

お願い

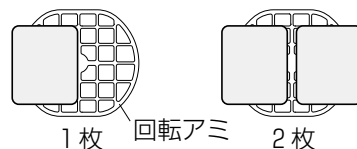
庫内に落ちたパンくずは早めにふき取る。

お知らせ

■表と裏の焼き色は異なります。
■予熱は必要ありません。

上手なトーストのコツ

■焼き色はパンの種類、厚さなどにより異なる。
お好みに合わないときは、仕上がり ∨（弱め）∧（強め）で調節する。

■回転アミへの並べ方

1枚　回転アミ　2枚

自動メニューで調理する
（ ハイブリッドメニュー ）

ハイブリッド加熱

お願い
角皿、金属製の容器、アルミホイルは使わない。（火花の原因）

お知らせ
■メニュー番号とメニュー名はドア下側にあります。
■予熱は必要ありません。

例：フライをあたためる

1 食品を入れる

食品を丸皿にのせる。

お願い 角皿ははずす。

2 ハイブリッドメニュー1-3を押してメニュー番号を「3. フライ再加熱」に合わせる

押すごとにメニュー番号が「1」→「2」→「3」にかわる。

●仕上がりの調節をしたいとき
➡12ページ
仕上がり ∨（弱め）または ∧（強め）を選ぶ。

3 あたため/スタートを押す

加熱がスタート。
表示部は加熱表示し、「レンジ」と「オーブン」が交互に点滅。20秒後、残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

メニュー番号 1 ふんわりケーキ

ふんわりケーキ ➡47ページ

メニュー番号 2 手作りグラタン

マカロニグラタン ➡56ページ
ほうれん草とさけのグラタン ➡56ページ
チキンドリア ➡57ページ
ラザニア ➡57ページ

＊市販のオーブン用・レンジ用グラタンは、「2. 手作りグラタン」では調理できません。

メニュー番号 3 フライ再加熱

（ラップ・包装ははずす）
● 調理済みのフライなどをサクッと仕上げます。
● 食品の分量は約 100 ～ 300g です。
● 手動で加熱する場合の時間のめやす。
➡28 ページ

上手な加熱のコツ
■厚みのある物は 仕上がり ∧（強め）を使う。
■薄い物やクリームコロッケのような中身のやわらかい物は 仕上がり ∨（弱め）を使う。

自動メニューで調理する
（オートメニュー）

ヒーター加熱

例：かんたんピザを作るとき

1 食品を入れる

食品を丸皿にのせる。

お願い 角皿ははずす。

2 (オートメニュー 4-6) を押してメニュー番号を「5. かんたんピザ」に合わせる

押すごとにメニュー番号が「4」→「5」→「6」にかわる。

オーブン
設定 230℃
5

●仕上がりの調節をしたいとき
➡12ページ
仕上がり ⌄(弱め)
または ⌃(強め)を選ぶ。

3 を押す

加熱がスタート。
表示部は加熱表示し、「オーブン」が点滅。
２分後、残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

お知らせ

■メニュー番号とメニュー名はドア下側にあります。
■設定温度の変更はできません。
■予熱は必要ありません。

メニュー番号 4 ヘルシーフライ

エビフライ	➡54ページ
さけフライ	➡54ページ
とりのから揚げ	➡55ページ
ベジタブルアラカルト	➡55ページ
フライドポテト	➡55ページ

メニュー番号 6 クッキー

型抜きクッキー	➡49ページ
チョコチップクッキー	➡49ページ

メニュー番号 5 かんたんピザ

かんたんピザ	➡53ページ
かんたんピザのバリエーション	➡53ページ
冷凍ピザ	➡53ページ

自動メニューで調理する

（おそうざい）

例：肉じゃがを作る

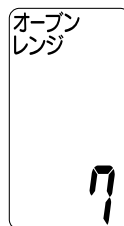
1 食品を入れる

食品を丸皿にのせる。

お願い 角皿ははずす。

2 おそうざい 7-9 を押してメニュー番号を「7. 肉じゃが」に合わせる

押すごとにメニュー番号が
「7」→「8」→「9」にかわる。

●仕上がりの調節をしたいとき
➡12ページ
仕上がり ⌄（弱め）
または⌃（強め）を選ぶ。

3 あたため/スタート を押す

加熱がスタート。
表示部は加熱表示し、「レンジ」と「オーブン」が交互に点滅。
20秒後、残り時間を表示。

お願い 容器が熱くなっているのでミトンなどを使う。

4 食品を入れる

5 あたため/スタート を押す

加熱がスタート。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

お願い
角皿、金属製の容器、アルミホイルは使わない。（火花の原因）

お知らせ
■設定温度の変更はできません。
■予熱は必要ありません。

メニュー番号 **7**

肉じゃが

ハイブリッド加熱です

肉じゃが	➡66ページ
筑前煮	➡66ページ

メニュー番号 **8**

焼き魚

ヒーター加熱です

さけ焼き	➡58ページ
ぶりの照り焼き	➡58ページ
あじの開き	➡58ページ
えびの塩焼き	➡59ページ
いか焼き	➡59ページ

＊冷凍品は、解凍してから調理します。

メニュー番号 **9**

茶わんむし

ハイブリッド加熱です

茶わんむし	➡62ページ

お知らせ

■ **「7.肉じゃが」「8.焼き魚」**は途中、ブザーが鳴り、５分間加熱が止まります。
食品をかき混ぜたり、裏返して **スタート** を押すと、加熱を継続します。

（ドアを開けないと、30秒ごとに５分間ブザーが鳴ります。
５分経過すると、「０」を表示します。
手動で様子を見ながら加熱してください。）

■メニュー番号とメニュー名はドア下側にあります。

ハイブリッドメニュー	オートメニュー	おそうざい
1.ふんわりケーキ	4.ヘルシーフライ	7.肉 じ ゃ が
2.手作りグラタン	5.かんたんピザ	8.焼 き 魚
3.フライ再加熱	6.ク ッ キ ー	9.茶 わ ん む し

手動で加熱する場合の時間のめやす

加熱時間は、電源電圧・室温・庫内温度・分量・初期温度などで変化します。
食品の様子を見ながら加熱してください。

あたため（レンジ「600W」で加熱する）

メニュー		ラップ	分　量	加熱時間のめやす
ごはん		—	1人分（150g）	約50秒～1分30秒
ピラフ		—	1皿（250g）	約2～2分30秒
しゅうまい		—	15コ（225g）	約2～2分30秒
焼き魚		—	1切（70g）	約50秒～1分
みそ汁		—	1杯（150mL）	約1分30秒～2分
スープ		—	1杯（200mL）	約2～2分30秒
焼きそば		有	1皿（300g）	約2～2分30秒
野菜炒め		有	1皿（250g）	約2～2分30秒
野菜の煮もの		有	1皿（300g）	約2～3分
カレー		有	1皿（200g）	約1分30秒～2分
肉まん		有	1コ（80g）	約50秒～1分
あんまん		有	1コ（80g）	約50秒～1分
ロールパン		—	1コ（30g）	約10秒
冷凍	ごはん	有	1人分（150g）	約3分
	カレー	有	1皿（200g）	約5～6分
	焼きおにぎり	—	2コ（100g）	約1分30秒～2分
	ピラフ	—	1皿（250g）	約4～4分30秒
	しゅうまい	—	15コ（225g）	約4～4分30秒
	肉まん	有	1コ（80g）	約1～1分20秒
	あんまん	有	1コ（80g）	約1～1分20秒

1mL＝1cc

のみもの（レンジ「600W」で加熱する）

メニュー	ラップ	分　量	加熱時間のめやす
牛乳	—	1杯（200mL）	約1分30秒～2分
コーヒー	—	1杯（150mL）	約1分30秒
お酒	—	1杯（180mL）	約1分

1mL＝1cc

解凍（レンジ「200W」で解凍する）

分　量		ラップ	加熱時間のめやす
1.肉	100g	—	約1～2分
	200g	—	約3～4分
	300g	—	約4～5分
2.さしみ	100g	—	約30秒～1分
	200g	—	約1～2分
	300g	—	約2～3分

ゆでもの（レンジ「600W」で加熱する）

分　量		ラップ	加熱時間のめやす
1.葉菜	100g	有	約1分30秒～2分
	200g	有	約2分30秒～3分
	300g	有	約3分30秒～4分
2.根菜	100g	有	約2分30秒～3分
	200g	有	約3分30秒～4分
	300g	有	約5～6分
	500g	有	約9～10分

トースト／冷凍トースト（両面グリルで加熱する）

分　量		加熱時間のめやす
常温	1～2枚	約4～5分
冷凍	1～2枚	約6～7分

＊丸皿ははずす

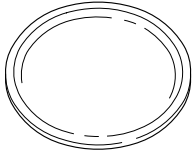
ハイブリットメニュー「3.フライ再加熱」

（オーブン「200℃」で加熱する）

分　量		ラップ	加熱時間のめやす
常温・冷蔵	100～300g	—	約17～20分

レンジで調理する
（「1000W」「600W」「200W」）

レンジ加熱

丸皿を使う。

- レンジ出力は「1000W」、「600W」、「200W」が選べます。
- 設定できる時間は、「1000W」が10秒～5分、「600W」が10秒～20分、「200W」が10秒～90分です。

1 食品を入れる

丸皿に食品をのせる。

お願い 角皿ははずす。

2 レンジ を押す

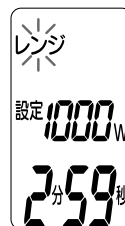
3 出力・温度・仕上がり を押して出力を合わせる

4 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

20分以上は分のみを表示。

レンジ
設定 1000W
3分00秒

5 あたため/スタート を押す

加熱がスタート。
残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

上手な加熱のコツ

➡17ページ

■加熱時間は、食品の量が2倍になると2倍弱になる。
■加熱時間を短めにし、途中でできばえを見て調節したり、かき混ぜたり裏返す。
■煮こみのとき
- ふきこぼれを防ぐため、必ず深めの耐熱容器を使う。
- ふたがないときはラップをかける。
- 落としぶたは、耐熱容器よりもひとまわり小さめの皿やオーブンシートでもよい。

お願い

■丸皿が熱いときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。溶けたり、変形の原因。
■少量（100g未満）のものは、安全のためレンジ出力が落ちることがある。食品の量にあった大きさ（重さ）の容器を使い、手動 レンジ「600W」で、様子を見ながら加熱する。

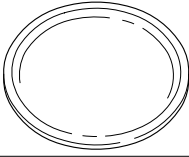
お知らせ

加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

レンジで調理する

（レンジ発酵）

レンジ加熱

丸皿を使う。

● 設定できる時間は10秒～20分です。
● かんたんパン（レンジ発酵）➡52ページ

1 食品を入れる

丸皿に食品をのせる。

お願い

角皿ははずす。

2 レンジ発酵 を押す

3 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

20分以上は分のみを表示。

4 あたため/スタート を押す

加熱がスタート。
残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

お願い

丸皿が熱いときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。
溶けたり、変形の原因。

両面グリルで調理する

ヒーター加熱

付属品は、メニュー集または市販の料理ブックにしたがう。

- 表面を焦がす料理などに使います。
- 350℃の高温で加熱します。(温度の変更、予熱はできません。)
- 設定できる時間は10秒〜30分です。

1 食品を入れる

丸皿または角皿に、食品をのせる。

お願い

丸皿を使うときは、角皿ははずす。
角皿を使うときは、丸皿ははずす。

2 両面グリル を押す

3 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

20分以上は分のみを表示。

4 あたため/スタート を押す

加熱がスタート。
残り時間を表示。

角皿を使ったときは

■様子を見ながら、途中で手前と奥を入れかえると均一に加熱できます。
■角皿を入れかえるめやすは、全体の調理時間の約７割が経過したら入れかえます。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

オーブンで調理する
（予熱あり）

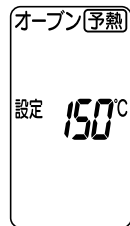
ヒーター加熱

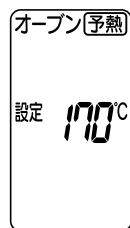
予熱のときは、角皿、丸皿、食品は入れない。

- 予熱が必要なメニューのときに使います。
- 設定できる温度は100～250℃、時間は10秒～60分です。
- 予熱は自動的に行います。予熱時間は約 6 ～12分です。

予熱する

1 オーブン 予熱あり2度押し を2回押す

お願い
丸皿、角皿ははずす。

2 出力・温度・仕上がり を押して温度を合わせる

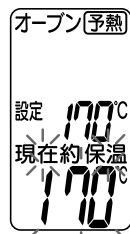
100～250℃、
10℃単位で表示。

3 あたため 冷凍2度押し/スタート を押す

予熱がスタート。
加熱表示し、
20秒後、現在温度を表示。

お知らせ
現在温度は、庫内のおよその温度です。
途中でドアを開けたときなど、表示と実際の温度が異なる場合があります。

予熱終了 予熱終了音が鳴る

30秒ごとにブザーが鳴り、
20分間は保温している。

お知らせ
保温が終了すると続けて操作できない。
手順 1 からやり直す。

加熱する

4 食品を入れる

丸皿または角皿に食品をのせ、庫内にセットする。

⚠注意
予熱後は、庫内が熱くなっているので、やけどに注意する。

5 10分|1分|10秒 を押して時間を合わせる

20分以上は分のみを表示。

6 あたため/スタート を押す

加熱がスタート。
残り時間を表示。

角皿を使ったときは
■様子を見ながら、途中で手前と奥を入れかえると均一に加熱できます。
■角皿を入れかえるめやすは、全体の調理時間の約７割が経過したら入れかえます。

●途中で温度を変更したいとき
を押して温度を合わせる

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

上手な加熱のコツ
■ガスオーブンや市販の料理ブックでの作り方の温度や時間に合わせた場合、仕上がりがよくないことがある。
次回からはお好みの仕上がりになるように温度や時間をかえる。
■調理中は、ドアの開閉は控えめに。（庫内温度が下がる原因）
■加熱後は、焦げを防ぐため、すぐに取出す。

オーブン（予熱あり）のコツ
庫内温度が下がると、仕上がりが悪くなる。
● 予熱中にドアを開けない。
● 予熱後は、できるだけ早く食品を入れて、加熱する。

オーブンで調理する
（予熱なし）

ヒーター加熱

付属品は、メニュー集にしたがう。

お知らせ
温度と時間どちらからでも合わせることができます。

上手な加熱のコツ
➡33ページ

●設定できる温度は100～250℃、時間は10秒～60分です。

1 食品を入れる
丸皿または角皿に、食品をのせる。

お願い　丸皿を使うときは、角皿をはずす。
角皿を使うときは、丸皿をはずす。

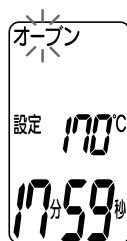
2 オーブンを押す

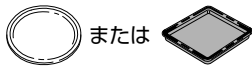
3 出力・温度・仕上がりを押して温度を合わせる
発酵30℃・40℃・100～250℃
（10℃単位）を表示。

4 10分 1分 10秒を押して時間を合わせる
20分以上は分のみを表示。

5 あたため/スタートを押す
加熱がスタート。
残り時間を表示。

●途中で温度を変更したいとき（発酵は変更できない）
出力・温度・仕上がりを押して温度を合わせる

角皿を使ったときは
■様子を見ながら、途中で手前と奥を入れかえると均一に加熱できます。
■角皿を入れかえるめやすは、全体の調理時間の約７割が経過したら入れかえます。

加熱終了 加熱終了音が鳴る
食品を取出す。

オーブンで調理する
（発酵）

- パン生地の発酵に使います。
- 設定できる温度は30℃と40℃、時間は10秒〜60分です。

1 食品を入れる

丸皿または角皿に、食品をのせる。

お願い

丸皿を使うときは、角皿ははずす。
角皿を使うときは、丸皿ははずす。

2 オーブン（予熱あり2度押し）を押す

- 温度を30℃に設定するとき
  温度 ∨を押す

3 10分 1分 10秒を押して時間を合わせる

20分以上は分のみを表示。

4 あたため/スタート（冷凍2度押し）を押す

発酵がスタート。
残り時間を表示。

↓

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

お知らせ

夏場や冬場など室温の高低や、庫内に入れる食品や容器によって、発酵中の庫内の温度が変わってきます。
食品の様子を見ながら発酵の温度・時間を調節してください。

お手入れ

お手入れのときには安全のため、次のことを必ずお守りください。

⚠警告

電源プラグを抜く

- ぬれた手で抜差ししない。
感電・けがの原因

⚠注意

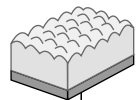
本体が冷めてから行う

やけどを防ぐため

お願い

■こまめにお手入れ
汚れたままでは汚れが落ちにくくなったり、火花・煙・さび・腐食・ドアのひび・割れの原因。

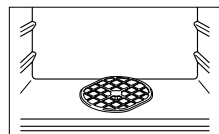
■本体の周囲も清潔に

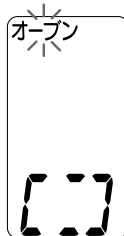
■布やスポンジとうすめた台所用中性洗剤を使い、次の物は使わない
傷・さび・ドアのひび・割れの原因。
- みがき粉・クレンザー（丸皿には使える）
- 金属タワシ・
スポンジのナイロン面など
- アルカリ性や酸性の洗剤
- 揮発性の溶剤や薬品
オーブンクリーナー・灯油・
ガソリン・ベンジン・シンナーなど

ナイロン面

脱臭（庫内のにおいが気になるとき）

庫内に脱臭コーティングがしてあり、ヒーターの高温でにおいをやわらげます。
庫内に汚れがついていると、落ちにくくなるので、ふき取ってから行ってください。

1 **庫内をカラにして ドアを閉める**

お願い
丸皿、角皿ははずす。

2 **を押す**

脱臭がスタート。（約10分）
加熱表示し、20秒後、
残り時間を表示。

終了 終了音が鳴る

⚠注意
加熱中や加熱後は、高温部（庫内・本体・天面・回転アミなど）に触れない。
高温のため、やけどの原因。

本　体

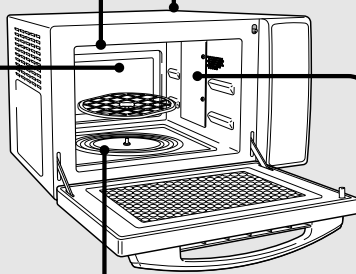
かたく絞った柔らかい布でふく
汚れがひどいときは、**うすめた台所用中性洗剤**を使う。必ず、洗剤をよくふき取る。

庫内

＊汚れをふき取った跡が残りますが、ご使用上さしつかえありません。

脱臭コーティングがしてある。
- コーティングを長持ちさせるために、固い物でこすらない。柔らかい布でふく。
- 庫内のにおいが気になるときは、脱臭を押す。➡36ページ

上ヒーター

金属タワシなどで強くこすらない。
強い衝撃を加えない。
ガラス管の割れの原因。

外観

■**ドア・操作パネル**
油汚れを残さない。
ひび・割れの原因。
うすめた台所用中性洗剤を使う。

■**吸気口**　➡10ページ
性能を維持するため、ほこりがつかないように、乾いた布で定期的にふく。

底面

回転アミをはずしてふく。
回転アミをはずすときは、真っすぐ上に引き抜く。
もとに戻すときは、強く押し込まない。
故障の原因。

電波出口（カバー）

汚れをつけたまま使わない。
焦げ・火花の原因。

金属タワシ、ぬれた布などで強くこすらない。
傷・破れの原因。
＊汚れがひどく落ちないときは、販売店にご相談のうえ、電波出口のカバーを交換してください。（有料）

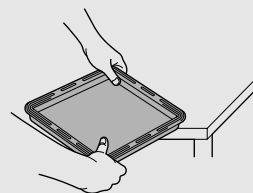
付属品

スポンジなどでこまめに洗い、水気をふく
- 汚れはすぐにふき取る。
- 丸皿の落ちにくい汚れは、クレンザーでこすり落とす。
  汚れたままで加熱すると落ちにくくなり、焦げつき・変色・火花の原因。

丸皿の焼きついた汚れの落としかた

①ラップを丸める。
②液体クレンザー（クリームクレンザー）を少量つけて、こすり落とす。
③液体クレンザーを洗い流す。

お願い

■**金属タワシなどでこすらない**　傷・割れ・火花の原因。
■**角皿は急冷しない**　変形の原因。
冷めるまで待つ。
万一、変形したときは、図のように調理台などを利用し、静かに押して変形を直す。

お料理がうまくできないとき

全般	
自動メニューがうまくできない	●重量センサーの0グラム調節を行ってください。➡14ページ ●メニュー集通りの分量、作り方ですか。 ▶違う分量、作り方のときは、自動では上手にできません。手動で様子を見ながら加熱してください。 ●仕上がりがお好みに合わないときは、（仕上がり）を調節してください。

ごはん・おかずのあたため	
食品がうまくあたたまらない	●食品が金属容器・アルミホイルでおおわれていませんか。レンジ加熱では、金属容器は使えません。 ●食品の量にあった大きさ（重さ）の陶磁器、耐熱性の容器を使っていますか。
あたためで あたためても、熱くならない	●冷凍品は**あたため**を**2回**押してください。 ●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。100g～500gが上手にできる分量です。 ●重量センサーの0グラム調節を行ってください。➡14ページ ☆もう少し加熱したいときは、**手動** **レンジ** **「600W」**で、様子を見ながら加熱してください。
あたためで あたためると、熱くなりすぎる	●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。100g～500gが上手にできる分量です。 ●食品の量に対して容器が大きすぎたり、重くありませんか。 ●重量センサーの0グラム調節を行ってください。➡14ページ
ごはんがパサつく	●加熱前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。
熱いところとぬるいところがある	●カレーなどとろみのあるものは、加熱の途中や終了後にかき混ぜると、上手に仕上がります。
焼き魚の身が飛び散る	●ラップをして、様子を見ながら加熱します。

のみもののあたため	
熱くなりすぎる	●**のみもの**を使っていますか。**あたため**では、熱くなりすぎます。 ●重い（厚めの）カップ（容器）を使うと熱くなる場合があります。 ▶**仕上がり** ⌄で弱めに合わせるか、軽い（薄手の）カップにかえてください。 ●カップに対して牛乳を少量しか入れていないと沸とうすることがあります。カップの7～8分目まで牛乳を入れます。それより少ないときは、**仕上がり** ⌄で弱めに合わせます。
上の方と下の方では温度が違う	●加熱後はよくかき混ぜます。 ●首の細いとっくりは、首の部分をアルミホイルでおおって加熱すると上下の差が少なくなります。

ゆでもの	
野菜をゆでるとできすぎになる	●食器を使っていませんか。 ▶食品は洗ってラップに包み、直接丸皿にのせてください。食器を使うときは、**手動** **レンジ**「600W」で様子を見ながら加熱します。
生っぽいところと、できすぎのところが混在する	●じゃがいもなど 2 個以上ゆでるときは、大きさをそろえてください。 ●ほうれん草などの葉菜類は葉と茎を交互に重ねてください。 ☆さらに加熱したいときは、**手動** **レンジ**「600W」で、様子を見ながら加熱してください。(再度、**ゆでもの**は使わない)

解凍	
食品が煮えた	●ラップをはずして解凍しましたか。 ●食品の厚みは均一ですか。 ▶冷凍時に食品の厚みを 3 cm以下にそろえてください。 ●スチロールトレーを使っていますか。 ▶スチロールトレーがないときは、付属の丸皿にラップをしき、その上に食品をのせて**手動** **レンジ**「200W」で様子を見ながら加熱します。 ●冷凍庫から出してすぐ解凍しましたか。 ▶時間がたったり、溶けかけたものは、**手動** **レンジ**「200W」を使い、様子を見ながら解凍してください。 ●食品の形状・初期温度によっては部分的に煮えることがあります。
解凍不足	●食品の量が少なすぎたり、多すぎませんか。100 g ～800 g が上手にできる分量です。 ☆さらに解凍したいときは、**手動** **レンジ**「200W」で、様子を見ながら加熱してください。(再度、**解凍**は使わない)

トースト	
焼けない 裏面が焼けない	●丸皿、角皿をはずしていますか。 ●食パンは回転アミに正しく並べていますか。➡23ページ ●表と裏の焼き色は異なります。

オーブン・グリル	
角皿調理のとき焼きムラが気になる	●食品の様子を見ながら、途中(めやすは調理時間の 7 割経過時点)で、角皿の手前と奥を入れかえると、均一に加熱できます。

故障かな？と思ったら

修理など依頼される前に取扱説明書をよくお読みの上、次の点をお調べください。

こんな場合は故障ではありません。	
表示が出ない	● 電源プラグをコンセントに差込んで、ドアを開閉しましたか。 （電源プラグを差込んだだけでは、表示は出ません。） ● 操作後、5分を過ぎていませんか。 ▶ ドアを開閉してください。（ドアが開いているときは、ドアを閉めてください。） 加熱終了後5分過ぎると、自動的に電源が切れて表示が消えますが故障ではありません。「待機時消費電力ゼロ」のため ➡2ページ ● 停電していませんか。 ● 電源プラグが抜けていませんか。 ● 配電盤のヒューズがとんだり、ブレーカーが落ちていませんか。 （電流容量不足）
キーを押しても作動しない	● ドアは確実に閉まっていますか。 ● 操作後、5分を過ぎていませんか。 ▶ ドアを開閉し、もう一度キーを押してください。 「待機時消費電力ゼロ」のため ➡2ページ
食品が加熱されない	● レンジ加熱のとき、食品が金属容器・アルミホイルなどでおおわれていませんか。 ● **あたため**、**自動キー**、**スタート**を押し忘れていませんか。 ● 表示部に「デモ」が表示されていませんか。 （店頭展示用（デモ）モードになっています。） ▶ 電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。 「デモ」が消え、デモモードが解除されます。
火花が出る	● 金・銀模様の容器、針金など金属を使った容器を使用していませんか。 ● 庫内の壁にアルミホイル、金串など金属が触れていませんか。 ● 食品の量がきわめて少なくありませんか。➡21ページ ● 電波出口、庫内底面に汚れ（食品カスなど）がついていませんか。 ➡37ページ
煙が出たり、いやなにおいがする	● カラ焼きをしましたか。➡13ページ 庫内の油を焼き切るため、煙やにおいが出ますが、故障ではありません。 ● 庫内やドアの内側に食品カス、油などがついていませんか。 ▶ 庫内のにおいが気になるときは、汚れをふきとった後で**脱臭**を行ってください。➡36ページ
調理のでき上がりが悪い	● 角皿を使うときは、丸皿ははずしてください。 ● メニューの材料、分量、作り方を確認してください。 ● 加熱中、ひんぱんにドアを開閉しませんでしたか。 ● 他の料理ブックを使ったとき、でき上がりが多少異なることがあります。 ● **自動キー**の調理がうまくいかないときは、重量センサーの0グラム調節を行ってください。➡14ページ
丸皿、回転アミが左右に回る	● 回転方向は一定ではなく、左右どちらにも回ります。
丸皿が回らない	● 丸皿が白いため、回っていないように見えていませんか。 ▶ 食品を丸皿の端にのせて**あたため**で確認してください。

こんな場合は故障ではありません。	
表示部に「デモ」が表示されている	●店頭展示用（デモ）モードになっています。（キーを押しても加熱されません） ▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。「デモ」が消え、デモモードが解除されます。
表示部がくもる ドアがくもり、水滴が落ちる	●冬場やメニューにより、ドアの内側や表示部がくもることがあります。 ▶ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。
加熱中、加熱後に音がする	●レンジ加熱中、「ブーン」「ジィージィー」と音がしますが、これはレンジの動作音です。 ●加熱中の「カチカチ」「カッチン」等の音は、加熱を制御している音で、故障ではありません。 ●熱による膨張、収縮でポコッ、キシキシという音が出ることがあります。
オーブン・グリル調理のとき上ヒーターが赤くならない	●手前側のヒーターは消費電力が低いため、奥側のヒーターに比べて赤くなりません。
“あたため・スタート”のランプが点滅する	●加熱するときは**スタート**を押してください。 ●加熱の途中でドアを開けると点滅します。 ▶続けて加熱するときは**スタート**を押してください。加熱しないときは**とりけし**を押してください。
加熱終了のブザーが鳴らない	●音量調節を「鳴らない」に設定していませんか。➡14ページ
加熱終了後、ブザーが鳴る	●「出し忘れお知らせ」を設定していませんか。➡14ページ 食品をすぐに取出さないと、加熱後から１分ごとにブザーが鳴ります。（10分間）
「U1」の表示が出る	●付属品をまちがえていませんか。 ▶使う付属品をメニュー集で確認してください。 ▶角皿だけの調理のときは、丸皿ははずしてください。 ▶レンジ加熱のときは、丸皿をセットしてください。 ▶正しい付属品をセットしてください。 ▶**脱臭**のときは、丸皿をはずしてください。 **とりけし**を押すと「U1」の表示は消えます。

以上のことをお調べになって、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。故障の状況と表示部の英数字（A0、A1、A7、E0、E5、F3、F6、P0、P1、P2、P3、P5）をお買上げの販売店にご連絡ください。

ご連絡いただきたい内容

1. 品　　　名（三菱オーブンレンジ）
2. 形　　　名（RO-DM4）
3. お買上げ日（　　年　　月　　日）
4. 故障の状況（できるだけ具体的に）

＊付属品のお買求めは、お買上げの販売店にご相談ください。

保証とアフターサービス

■保証書（別添付）

- 保証書は必ず「お買上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店からお受取りください。
- 内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

● 保証期間 ●
お買上げ日から、1年です。 ただし、マグネトロン部分は2年です。

■補修用性能部品の保有期間

- 当社は、このオーブンレンジの補修用性能部品を製造打切り後、8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

お買上げの販売店かお近くの「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

■修理を依頼されるときは

「お料理がうまくできないとき」（38〜39ページ）と「故障かな？と思ったら」（40〜41ページ）にしたがってお調べください。
なお不具合があるときは、必ず電源プラグを抜いてからお買上げの販売店にご連絡ください。

◎保証期間中は

修理に際しては、保証書をご提示ください。
保証書の規定にしたがって、販売店が修理させていただきます。

◎保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

◎修理料金は

技術料+部品代(+出張料金)などで構成されています。

◎修理部品は

部品共用化のため、色等を変更する場合があります。

■転居のときは

このオーブンレンジは電源周波数50Hz・60Hz共用です。
周波数の異なる地域に転居されても、そのままお使いいただけます。

三菱電機 修理窓口・ご相談窓口のご案内
（家電品）

修理・取扱いのご相談は
まずお買上げの販売店へ

転居や贈答品などでお買上げの販売店へご依頼できない場合は

■お問合せ窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて

三菱電機株式会社は、お客様からご提供いただきました個人情報は、下記のとおり、お取り扱いします。

1. お問合わせ（ご依頼）いただいた修理・保守・工事および製品のお取り扱いに関連してお客様よりご提供いただいた個人情報は、本目的並びに製品品質・サービス品質の改善・製品情報のお知らせに利用します。
2. 上記利用目的のために、お問合わせ（ご依頼）内容の記録を残すことがあります。
3. あらかじめお客様からご了解をいただいている場合及び下記の場合を除き、当社以外の第三者に個人情報を提供・開示する事はありません。
   ①上記利用目的のために、弊社グループ会社・協力会社などに業務委託する場合。
   ②法令等の定める規定に基づく場合。
4. 個人情報に関するご相談は、お問合せをいただきました窓口にご連絡ください。

K06A

修理窓口 電話受付：365日24時間

北海道・東北地区

北海道全域・宮城県
東日本フロントセンター
東京都世田谷区池尻 3-10-3
フリーダイヤル 0120-56-8634
通常電話番号（携帯電話対応） (03) 3424-1111
ファックス (03) 3424-1115
インターネット http://www.melsc.co.jp

青森	(017) 773-8381 青森市大字野木字野尻 37-184	山形	(023) 624-0018 山形市大野目 2-1-21
八戸	(0178) 28-8544 八戸市大字長苗代字下亀子谷地 6-8	鶴岡	(0235) 24-6161 鶴岡市上畑町 5-4
盛岡	(019) 637-7454 盛岡市羽場13地割 30-11	郡山	(024) 959-6543 郡山市喜久田町卸 1-76-1
水沢	(0197) 25-4511 奥州市水沢区卸町 2-3	会津	(0242) 27-4426 会津若松市天寧寺町 3-7
秋田	(018) 865-4471 秋田市八橋三和町 19-36	原町	(0244) 24-2842 南相馬市原町区桜井町 1-173
横手	(0182) 32-1785 横手市卸町 3-2	いわき	(0246) 26-1822 いわき市小島町 1-2-2
大館	(0186) 42-2781 大館市餅田 2-5-44		

関東・甲信越地区

東京都・神奈川県・千葉県
茨城県・埼玉県・栃木県・群馬県・山梨県
長野県（飯田地区除く）・新潟県・静岡県
東日本フロントセンター
東京都世田谷区池尻 3-10-3
フリーダイヤル 0120-56-8634
通常電話番号（携帯電話対応） (03) 3424-1111
ファックス (03) 3424-1115
インターネット http://www.melsc.co.jp

関西・東海・北陸・中国・四国地区

大阪府・奈良県・和歌山県・兵庫県
京都府・滋賀県・愛知県・三重県・岐阜県
長野県（飯田地区）・石川県・富山県
福井県・広島県・山口県・島根県・鳥取県
岡山県・香川県・徳島県・高知県・愛媛県
西日本フロントセンター
大阪市北区大淀中 1-4-13
フリーダイヤル 0120-56-8634
通常電話番号（携帯電話対応） (06) 6454-3901
ファックス (06) 6454-3900
インターネット http://www.melsc.co.jp

九州地区

福岡県・佐賀県
西日本フロントセンター
大阪市北区大淀中 1-4-13
フリーダイヤル 0120-56-8634
通常電話番号（携帯電話対応） (06) 6454-3901
ファックス (06) 6454-3900
インターネット http://www.melsc.co.jp

長崎	(095) 834-1116 長崎市丸尾町 4-4	宮崎	(0985) 56-4900 宮崎市大字赤江字飛江田150-1
佐世保	(0956) 30-7740 佐世保市木原町 155-1	延岡	(0982) 21-3540 延岡市惣領町 25-5
熊本	(096) 380-0211 熊本市石原 1-10-35	鹿児島	(099) 260-2421 鹿児島市卸本町 7-17
八代	(0965) 33-5173 八代市緑町 13-1	沖縄	(098) 898-3333 宜野湾市大山 7-12-1
大分	(097) 558-8803 大分市向原西 1-8-1		

ご相談窓口

当社家電品の購入・取扱い方法・その他ご不明な点は

三菱電機お客さま相談センター
〒154-0001 東京都世田谷区池尻 3-10-3

受付時間 365日 24時間

■全国どこからでも おかけいただけるフリーコール
0120-139-365（無料）
いつも サンキュー 365日
■通常電話番号（携帯電話対応）03-3414-9655
■ファックス 03-3413-4049

■ご相談対応 平日 9：00～19：00
土・日・祝 9：00～17：00
上記以外の時間は受付のみ可能です。

●所在地、電話番号などについては変更になることがありますので、あらかじめご了承願います。

K06A

気をつけていただきたいこと

レンジ加熱・ハイブリッド加熱

ゆで卵(殻つき、殻なし)・目玉焼き作り禁止 あたため直し(おでんの卵など)禁止

●卵は必ず割り、よくほぐしてから加熱します。

破裂による、やけど・けが・破損を防ぐため。

のみものは突沸に気をつけて

●牛乳など粘りや油脂分の多い液体などは、加熱しすぎないよう、のみものを使います。

●突沸防止には、かき混ぜてから加熱します。

加熱しすぎに気をつけて

●食品は加熱しすぎると発煙・発火します。
特に「少量」「乾いたもの(干物・スナック菓子・さつまいもなど)」は要注意。
手動で様子を見ながら加熱してください。

庫内・ドア内側は清潔に

●食品カス・油・煮汁などは必ずふき取ってください。

火花・発煙・発火・ドアの破損を防ぐため。

●電源が入らないとき➡待機時消費電力ゼロ機能があります➡2 ページ

MENU

●ほとんどの写真は、調理後別の器に盛りつけたものです。
●計量は1カップ=200mL（米は1カップ=180mL）、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。（1mL=1cc）
●卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
●料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。

お菓子・パン・ピザ

記載メニュー以外の
調理時間のめやす

作り方は記載していません。下記を参考にお手持ちの料理ブックで作ってください。

●ロールケーキ
分量：１枚
付属品：角皿(オーブンシートをしく)、**棚下段**
キー名：**オーブン「180℃」**（予熱なし）
加熱時間：**約22～24分**
＊約16分焼いたところで、角皿の手前と奥側を入れかえ、さらに約６～８分焼く。

おかず・ごはん

●自動メニュー
●手動メニュー

基本の スポンジケーキ

材料（直径18cmのケーキ型1コ分）　8等分の1切 約265kcal　1mL＝1cc

スポンジケーキ
- 薄力粉 ……90g
- 砂糖 ……90g
- 卵 ……M玉3コ
- バター ……15g
- 牛乳 ……小さじ2
- バニラエッセンス ……少々

シロップ
- 砂糖 ……小さじ2
- 水 ……大さじ1強
- ブランデー ……小さじ2

仕上げ用フルーツ
- いちご、キウィなど
- お好みのもの ……適量

ホイップクリーム
- 生クリーム ……200mL
- 砂糖 ……20g
- バニラエッセンス・ラム酒 ……各少々

キー名	オーブン「160℃」（予熱なし）	付属品
加熱時間	約40～45分	

作り方：（共立て法）

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。

3 **2**に砂糖を入れ、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
最後の1～2分は弱を使い、大きい泡を消す。

4 **3**にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら入れ、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる。）

5 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。丸皿にのせて レンジ「600W」で**約30～40秒**加熱してとかす。

6 **4**に**5**を入れ、手早く混ぜる。

7 **6**を型に流し、表面をならす。
型をトントンたたいて大きい泡を抜く。

8 丸皿の中央にのせて **オーブン「160℃」**で**約40～45分**焼く。
竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。

☆焼き足りないときは、**オーブン「160℃」**で様子を見ながらさらに焼く。

9 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから1度落として空気を抜く。
底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。

10 シロップは砂糖と水を合わせて **レンジ「600W」**で**約30秒**加熱する。
あら熱がとれたらブランデーを入れる。

11 スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。
ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

ケーキ作りのコツとポイント

●**使う型は**
金属製の丸型を使う。

●**ボウルや泡立て器は**
水分や油分のついていない物を使う。
ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。

●**卵は**
室温にもどしておく。冷蔵庫から出してすぐに使うより、泡立てやすくなる。

●**薄力粉は**
よくふるった薄力粉を使い、サックリと底からすくい上げるように混ぜる。
混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみが悪く、固い仕上がりになる。

材料＼直径	18cm	21cm
卵	M玉3コ	M玉4コ
砂糖	90g	120g
薄力粉	90g	120g
牛乳	小さじ2	大さじ1
バター	15g	20g

状　態	断　面	原　因
良好 きめが細かくて均一ふっくら焼き上がっていて弾力性がある		
ふくらみが悪いきめがつまっている		●卵の泡立て不足 ●粉の混ぜすぎ ●練ってしまった ●生地を長時間放置してしまった ●とかしたバターと牛乳を入れたとき混ぜすぎてしまった
ダマが残ったきめが粗い		●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前に空気を抜かなかった ●冷める前にケーキを切った
中央が沈む		●卵の泡立てすぎ ●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前と加熱後に空気を抜かなかった

ホイップクリームの作り方

1 ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。

2 とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を入れ、角が立つまで泡立てる。

自動・ハイブリッド加熱 ふんわりケーキ

材料（直径15～16cmのケーキ型1コ分）　8等分の1切 約85kcal

- 薄力粉 …………（合わせてふるう）………60g
- ベーキングパウダー …（合わせてふるう）…小さじ½
- 砂糖 ……………………………………60g
- 卵 …………………………………M玉2コ
- バター……………………………………8g
- 牛乳 ………………………………大さじ1
- バニラエッセンス ………………………少々

キ ー 名	**ハイブリッドメニュー「1.ふんわりケーキ」**	付属品
加熱時間	**約20分**	

＊ハイブリッド加熱ですが、金属製ケーキ型を使います。
また、手動では調理できません。

作り方

1 スポンジケーキ（P46）の**1**～**7**と同様にして、ケーキ生地を作り、型に流す。

2 丸皿の中央にのせて**ハイブリッドメニュー「1.ふんわりケーキ」**で焼く。

☆生地の底面、側面にはあまり焼き色がつきません。
また、表面が平らに焼き上がらないことがあります。
（平らにカットしてから、デコレーションしてください。）

ベイクドチーズケーキ

材料（直径18cmのケーキ型1コ分） 8等分の1切 約215kcal	
ビスケット地	
ビスケット	50g
バター	40g
フィリング	
クリームチーズ	200g
卵	M玉2コ
砂糖	50g
A コーンスターチ	20g
A レモンの皮（すりおろす）	少々
A レモン汁	大さじ1
A 生クリーム	大さじ4

キー名	オーブン「170℃」（予熱なし）	付属品
加熱時間	**約35～40分**	

準　備

1 バターは耐熱容器に入れてラップをし、丸皿にのせてレンジ「600W」で**約20～30秒**加熱する。

2 卵は卵黄と卵白に分けておく。

作り方

1 ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、とかしたバターに混ぜる。

2 **1**を型の底にはりつけ、冷蔵庫で冷やす。

3 クリームチーズは耐熱容器に入れレンジ「600W」で**約30秒**加熱して泡立て器で混ぜる。卵黄とAを入れて混ぜ合わせる。

4 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、砂糖を入れてさらに泡立てる。**3**に入れてゴムべらでサックリと混ぜる。

5 **2**の型に**4**を流して、表面をならす。丸皿の中央にのせる。オーブン「170℃」で**約35～40分**焼く。

6 焼き上がったらケーキのあら熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす。

7 型の周囲をトントンたたき、型からはなして取出す。

☆ビスケットは甘味の少ない物を使います。

自動・ヒーター加熱　型抜きクッキー

材料（20コ分）　1コ約50kcal

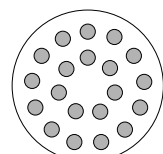
- バター（柔らかくしておく）…45g
- 砂糖 ……40g
- 卵 ……M玉½コ
- バニラエッセンス ……少々
- A { 薄力粉 ……120g、ベーキングパウダー …小さじ½ } 合わせてふるう

キ ー 名	オートメニュー「6.クッキー」	付属品
加熱時間	約23分	
手動で加熱する場合	オーブン「170℃」（予熱なし）　約20〜23分	

作り方

1. ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。
2. **1**にAを入れてサックリと混ぜる。ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。
3. ラップとラップの間に生地をはさみ、めん棒で約5mmの厚さに伸ばす。お好みの型で抜く。
4. 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしき、**3**を並べる。
5. オートメニュー「6.クッキー」で焼く。

（外周 13コ　内周 7コ）

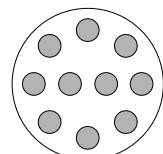
自動・ヒーター加熱　チョコチップクッキー

材料（20コ分）　1コ約65kcal

- バター（柔らかくしておく）…50g
- 砂糖 ……40g
- 卵黄 ……M玉1コ分
- バニラエッセンス ……少々
- チョコチップ ……50g
- アーモンド（ダイス）……大さじ2
- A { 薄力粉 ……100g、ベーキングパウダー …小さじ½ } 合わせてふるう

キ ー 名	オートメニュー「6.クッキー」	付属品
加熱時間	約23分	
手動で加熱する場合	オーブン「170℃」（予熱なし）　約20〜23分	

※上記分量は2回分です。

作り方

1. ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。
2. **1**にチョコチップとAを入れてサックリと混ぜ、20コに丸める。
3. 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしく。**2**を並べてフォークの背で約6mmの厚さにし、アーモンドを飾る。
4. オートメニュー「6.クッキー」で焼く。

（外周 8コ　内周 2コ）

クッキー作りのコツとポイント

- **生地の大きさや厚さをそろえる**
  生地の大きさや厚さが違うと、焼き上がりが均一にならない。
- **生地がベタベタしてきたときは**
  そのつど冷蔵庫で冷やしながら作る。
- **加熱後はすぐに食品を取出す**
  しばらく庫内に放置しておくと、加熱しすぎる場合がある。

日持ちのするケーキ
パウンドケーキ

材料（直径18cm×8cmのパウンド型1本分）　18等分の1切 約95kcal

バター（柔らかくしておく）………100g
砂糖 ………………………………80g
とき卵 ……………………M玉2コ分
ラム酒づけフルーツ（細かくきざむ）
（レーズン・チェリー・アンジェリカなど） …60g
A｛薄力粉 ……100g、ベーキングパウダー …小さじ1｝合わせてふるう
バニラエッセンス………………少々

キ ー 名	オーブン「160℃」（予熱なし）	付属品
加熱時間	**約45〜50分**	

準　備
金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。

2 **1**にとき卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。

3 **2**にラム酒づけフルーツとバニラエッセンスを入れて混ぜる。

4 **3**にAを入れてサックリと混ぜ、型に入れて丸皿の中央にのせる。

5 **オーブン**「160℃」で**約45〜50分**焼く。

カップケーキ

材料（6コ分）　1コ約160kcal

バター（柔らかくしておく）………40g
砂糖 ………………………………40g
とき卵 ……………………M玉1コ分
バニラエッセンス………………少々
むきくるみ（きざむ）…………30g
A｛薄力粉 ……40g、ベーキングパウダー …小さじ2/3｝合わせてふるう
アーモンドスライス …………15g
カップケーキの型（市販のアルミケース）…6コ

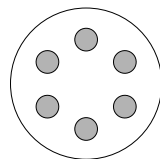
キ ー 名	オーブン「190℃」（予熱なし）	付属品
加熱時間	**約17〜20分**	

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで練る。

2 とき卵を少しずつ入れながらよく混ぜ、バニラエッセンス、くるみを入れて軽く混ぜる。

3 Aを入れてサックリと混ぜ、カップケーキの型に分け入れてアーモンドスライスをふる。

4 丸皿に並べて**オーブン**「190℃」で**約17〜20分**焼く。

基本の ロールパン

材料（6コ分）　1コ約135kcal		1mL＝1cc
強力粉……150g	卵½コ（割りほぐす）＋牛乳（40℃）……100mL	
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）……小さじ1	バター（柔らかくしておく）…20g	
砂糖……20g	サラダ油（ボウルにぬるもの）少々	
塩……小さじ½	とき卵……½コ分	

キー名	オーブン「190℃」（予熱なし）	付属品
加熱時間	約18〜20分	

パン作りのコツとポイント

●**発酵時間は**
季節、室温などにより異なるので、ドアを開け、様子を見ながら加減する。

●**発酵のときは**
生地が乾燥しないようにラップをかけたり、霧をふくことを忘れない。

作り方

1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵、牛乳（40℃）を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。

2 生地をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら台の上でたたきつけながら約20分こねる。

3 表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようならでき上がり。
生地を丸くまとめる。

4 油を薄くぬったボウルに入れて霧をふき、ラップをかける。丸皿にのせて **オーブン「発酵40℃」**で**約40〜60分**発酵させる。（一次発酵）

5 生地が2〜2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。穴がそのまま残ればほどよく発酵している。

6 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。

7 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で6等分にする。

8 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約10〜15分休ませる。（ベンチタイム）

9 生地を円すい形にし、めん棒で伸ばして二等辺三角形にし、幅の広いほうからくるくる巻く。

10 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしき、巻き終わりを下にして並べ、霧をふく。

11 **オーブン「発酵40℃」**で**約20〜40分**、2〜2.5倍に発酵させる。（二次発酵）

12 生地の表面にとき卵をぬり、**オーブン「190℃」**で**約18〜20分**焼く。

かんたんパン（レンジ発酵パン）

材料（6コ分）　1コ約105kcal　　1mL＝1cc

強力粉	120g	砂糖	大さじ1½（15g）
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）	小さじ1（3g）	塩	小さじ1弱（2g）
牛乳	80mL	バター	13g

キー名	オーブン「190℃」（予熱なし）	付属品
加熱時間	**約16分**	

作り方

1 バターと牛乳を耐熱容器（ボウル）に入れ、**レンジ**「600W」で**約40～50秒**加熱する。かき混ぜてバターを溶かし、40℃程度にする。

2 **1**に、ドライイースト、砂糖、塩を順に入れてかき混ぜる。強力粉を加え、ひとかたまりになるように混ぜる。

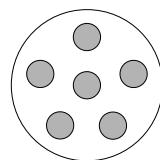
3 ラップをかけて、丸皿にのせ**レンジ発酵**で**約4分**加熱する。そのまま庫内で10分休ませる。（一次発酵）

4 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で6等分にする。

5 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約15～20分休ませる。（ベンチタイム）

6 再度、生地を丸くととのえる。丸皿に合わせて切ったオーブンシートをしき、生地を並べて霧をふく。

7 **レンジ発酵**で**約3分**加熱する。そのまま庫内で約10分休ませる。（二次発酵）

8 **オーブン**「190℃」で**約16分**焼く。

レンジで簡単
いちごジャム

材料　約685kcal

いちご（ヘタをとる）	300g	レモン汁	大さじ1
砂糖	150g	サラダ油	2～3滴

キー名	レンジ「600W」	付属品
加熱時間	**約8分＋約5～7分**	

作り方

1 耐熱容器にいちご、砂糖、サラダ油を入れて丸皿にのせ**レンジ**「600W」で**約8分**加熱する。

2 かき混ぜてさらに**レンジ**「600W」で**約5～7分**加熱する。途中で2～3回かき混ぜる。

3 仕上げに泡をすくい取り、レモン汁を入れて軽く混ぜる。

☆加熱後はサラッとしていますが、冷めるとジャム状になります。

自動・ヒーター加熱 かんたんピザ

材料（直径24cm1枚分）8等分の1切 約170kcal　1mL＝1cc

生地
- 強力粉……120g
- 砂糖……小さじ2（6g）
- 塩……小さじ1/5（1g）
- ぬるま湯（40℃）……60mL
- ドライイースト（予備発酵のいらないもの）……小さじ1弱（2g）
- オリーブオイル……大さじ1（13g）

具
- 市販のピザソース……適量
- 玉ねぎ（薄切り）……中1/4コ（50g）
- ピーマン（薄く輪切り）……1コ
- サラミソーセージ（薄く輪切り）…1/4本
- ベーコン（2cm角に切る）……2枚
- マッシュルーム（スライス）…小1缶
- ピザ用チーズ……100g

キ ー 名	オートメニュー「5.かんたんピザ」	付属品
加熱時間	約18分	
手動で加熱する場合 オーブン「230℃」（予熱なし） 約18～20分		

作り方

1. かんたんパン（P52）の**1**～**3**と同様にして生地を作る。（かんたんパンの牛乳のかわりにぬるま湯を使う）
2. 生地を軽く押してガス抜きをする。丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。
3. 生地をめん棒で丸く直径約24cmの大きさまで伸ばす。
4. 丸皿にサラダ油をぬり、**3**をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。具を並べてチーズをのせる。
5. オートメニュー「5.かんたんピザ」で焼く。

お好みの具を使ってバリエーションメニュー

シーフードピザ 自動

玉ねぎ50g、お好みの具（たこ、むきえび、ロールいか、あさりの水煮）80g、チーズ100gの順にのせる。

ツナコーンピザ 自動

生地にオリーブオイルをぬり、塩、こしょうをして、ツナ、コーン、マヨネーズ、チーズの順にのせる。

キムチピザ 自動

キムチは細かく刻んでのせ、その上にくし形切りしたゆで卵をのせる。

自動・ヒーター加熱 冷凍ピザ

材料　1枚約340kcal

市販のオーブン用冷凍ピザ……1枚（直径14cm）

キ ー 名	オートメニュー「5.かんたんピザ」 仕上がり ⌄（弱め）	付属品
加熱時間	約15分	
手動で加熱する場合 オーブン「230℃」（予熱なし） 約15～18分		

作り方

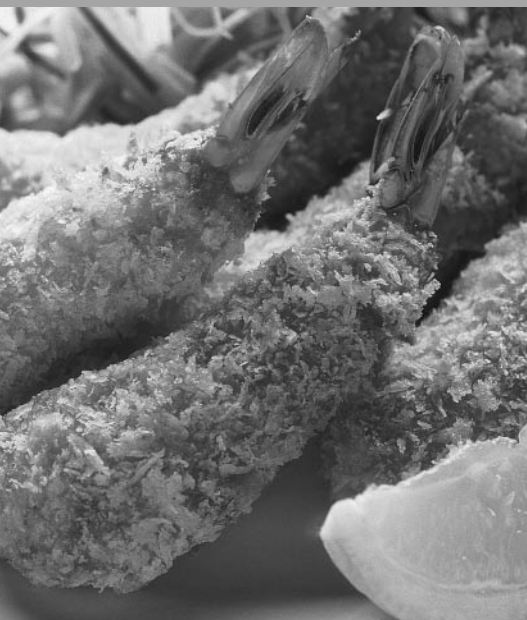
1. 丸皿にピザをのせる。
2. オートメニュー「5.かんたんピザ」の仕上がり ⌄（弱め）で焼く。

☆市販のオーブン用冷蔵ピザは**手動 オーブン「230℃」**で様子を見ながら焼いてください。

油をかけるだけ「ヘルシーフライ」

- 材料に少量の油をかけてオーブンで焼く、体にやさしいフライです。
- 通常のフライにくらべ、油の吸収量が少なく、ヘルシーに仕上がります。
- 残り油の後始末の手間が省けます。
- 少量の油で調理するので、べに花油やオリーブオイルなどいろいろな油が使えます。

コツとポイント

- 油は少量でかけすぎない。
- 冷凍のフライは、**手動** **レンジ**「200W」で解凍、または自然解凍してから使う。

自動・ヒーター加熱 エビフライ

材料（6本分）　1本分約70kcal

大正えび …………6尾（1尾30g）	薄力粉・とき卵・パン粉 ………………各適量
塩・こしょう ………………各少々	サラダ油またはオリーブオイル…大さじ2

キー名	**オートメニュー**「4.ヘルシーフライ」	付属品
加熱時間	**約14～16分**	
手動で加熱する場合	**両面グリル**　**約15～18分**	

作り方

1. 丸皿にアルミホイルをしく。
2. えびは尾の一筋を残して殻をむき、ようじ等で背わたをとる。丸まらないように腹側に4～5カ所切り込みを入れ、プチッというまで背側に曲げる。
3. えびに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。丸皿に並べて油を均一にかける。
4. **オートメニュー**「4.ヘルシーフライ」で加熱する。

自動・ヒーター加熱 さけフライ

材料（2人分）　1人分約225kcal

さけ……………………………2切	サラダ油またはオリーブオイル
塩・こしょう ………………各少々	…………………………大さじ1
薄力粉・とき卵・パン粉 ……各適量	

キー名	**オートメニュー**「4.ヘルシーフライ」	付属品
加熱時間	**約14～16分**	
手動で加熱する場合	**両面グリル**　**約15～18分**	

作り方

1. 丸皿にアルミホイルをしく。
2. さけに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。丸皿に並べて油を均一にかける。
3. **オートメニュー**「4.ヘルシーフライ」で加熱する。

自動・ヒーター加熱　とりのから揚げ

材料（2人分）　1人分約300kcal	
とりもも肉	約250g
市販のから揚げ粉	適量

キ ー 名	オートメニュー「4.ヘルシーフライ」	付属品
加熱時間	約14～16分	
手動で加熱する場合	両面グリル　約15～18分	

作り方

1 丸皿にアルミホイルをしく。

2 とり肉を8コ位に切り、から揚げ粉をつけて、余分な粉を落とし、丸皿に並べる。

3 オートメニュー「4.ヘルシーフライ」で加熱する。

4 皿にペーパータオルをしき、から揚げをのせて油をきる。

自動・ヒーター加熱　ベジタブルアラカルト

材料（2人分）　1人分約200kcal			
生しいたけ	2コ	ブロッコリー	小房4コ
にんじん（5～6mmの薄切り）	4枚	薄力粉・とき卵・パン粉	各適量
かぼちゃ（5～6mmの薄切り）	4枚	サラダ油またはオリーブオイル	大さじ2

キ ー 名	オートメニュー「4.ヘルシーフライ」	付属品
加熱時間	約14～16分	
手動で加熱する場合	両面グリル　約15～18分	

作り方

1 丸皿にアルミホイルをしく。

2 ブロッコリーは頭の部分に、しいたけはかさの部分に、とき卵、パン粉の順に衣をつける。

3 にんじん、かぼちゃは、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。

4 丸皿に並べて油を均一にかける。

5 オートメニュー「4.ヘルシーフライ」で加熱する。

自動・ヒーター加熱　フライドポテト

材料（2人分）　1人分約120kcal	
じゃがいも	中1コ（150g）
サラダ油またはオリーブオイル	大さじ1
塩	少々

キ ー 名	オートメニュー「4.ヘルシーフライ」	付属品
加熱時間	約14～16分	
手動で加熱する場合	両面グリル　約15～18分	

作り方

1 丸皿にアルミホイルをしく。

2 じゃがいもは皮をきれいに洗い、くし形に8～10等分に切る。

3 水にさらしてペーパータオルなどで水分をふき、丸皿に並べて油を均一にかける。

4 オートメニュー「4.ヘルシーフライ」で加熱する。でき上がりに塩をふる。

グラタン

ホワイトソースはレンジで作るから楽々

自動・ハイブリッド加熱 マカロニグラタン

材料（2人分）　1人分約505kcal	1mL＝1cc
マカロニ（ゆでて油をからめる）…50g	ナチュラルチーズ（または粉チーズを適量）…40g
A とり肉（一口大に切る）……50g	ホワイトソース
A 玉ねぎ（薄切り）………中1/4コ（50g）	バター ……25g
A むきえび ……50g	薄力粉 ……20g
A 白ワイン・バター ……各大さじ1/2	牛乳 ……300mL
マッシュルーム（スライス）……小1/2缶	塩・こしょう……各少々
塩・こしょう……各少々	
バター（型にぬるもの）………適量	

キー名	ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」	付属品
加熱時間	約14分	
手動で加熱する場合	オーブン「250℃」（予熱なし） 約18〜20分	

作り方

1 ホワイトソースを作る。（右記参照）

2 耐熱容器にAを入れ、丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約4分**加熱し、マッシュルーム、塩、こしょうを入れて混ぜる。

3 半量のホワイトソースでマカロニと**2**をあえる。

4 グラタン皿にバターをぬり、**3**を入れる。残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。

5 丸皿に並べて**ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」**で焼く。

☆ソースが冷めたときは**手動 レンジ「600W」**であたためてから、焼いてください。
☆焼き足りないときは**手動 両面グリル**で様子を見ながら焼いてください。

ホワイトソースの作り方

1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約1分**加熱する。

2 **1**を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れて**レンジ「600W」**で**約6分**加熱する。
途中で2〜3回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

自動・ハイブリッド加熱 ほうれん草とさけのグラタン

材料（2人分）　1人分約530kcal	1mL＝1cc
ほうれん草…………1/2わ（150g）	ホワイトソース
さけ（甘塩）……2切（1切約80g）	バター ……25g
ゆで卵（半分に切る）…………2コ	薄力粉 ……20g
サラダ油 ……大さじ1/2	牛乳 ……300mL
バター（型にぬるもの）………適量	塩・こしょう……各少々
ナチュラルチーズ ……40g	

キー名	ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」	付属品
加熱時間	約14分	
手動で加熱する場合	オーブン「250℃」（予熱なし） 約18〜20分	

作り方

1 ホワイトソースを作る。（上記参照）

2 ほうれん草は洗ってラップに包み、丸皿にのせて**ゆでもの**を**1回**押して加熱する。加熱後、水にさらしてアクを抜く。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。

3 フライパンにサラダ油を入れてさけを焼く。食べやすい大きさに切り、皮と骨を除く。

4 グラタン皿にバターをぬり、半量のホワイトソースを入れて、ほうれん草、さけ、ゆで卵をのせる。

5 残りのホワイトソースをかけてチーズをのせる。

6 丸皿に並べて**ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」**で焼く。

自動 ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」のとき
レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器は使わないでください。（火花の原因）

自動・ハイブリッド加熱 チキンドリア

材料（2人分） 1人分約645kcal	1mL＝1cc
とりむね肉（1cm角に切る）…100g	ナチュラルチーズ…40g
玉ねぎ（粗いみじん切り）…中½コ（100g）	**ホワイトソース**
マッシュルーム（スライス）…小½缶	バター…25g
ごはん…茶わん2杯分	薄力粉…20g
ケチャップ…大さじ1½	牛乳…300mL
塩・こしょう…各少々	塩・こしょう…各少々
バター（型にぬるもの）…適量	

キー名	**ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」**	付属品
加熱時間	**約14分**	
手動で加熱する場合	**オーブン「250℃」**（予熱なし） **約18～20分**	

作り方

1 ホワイトソースを作る。（P56）

2 フライパンでとり肉、玉ねぎ、マッシュルームを炒める。

3 ホワイトソースに**2**の半量を混ぜる。

4 フライパンでごはんを炒めて**2**の残りを入れ、塩、こしょう、ケチャップで味をととのえる。

5 グラタン皿にバターをぬり、**4**を入れて**3**をかける。その上にチーズを散らす。

6 丸皿に並べて**ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」**で焼く。

☆仕上げにパセリのみじん切りを散らすと色どりがよい。

自動・ハイブリッド加熱 ラザニア

材料（2人分） 1人分約475kcal	1mL＝1cc
ラザニア…50g	**ホワイトソース**
バター（型にぬるもの）…適量	バター…25g
ミートソース（市販品）…½缶（150g）	薄力粉…20g
ナチュラルチーズ…40g	牛乳…300mL
	塩・こしょう…各少々

キー名	**ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」**	付属品
加熱時間	**約14分**	
手動で加熱する場合	**オーブン「250℃」**（予熱なし） **約18～20分**	

作り方

1 ラザニアは大きめの鍋でくっつかないようにゆで、冷水にとって冷ます。

2 ホワイトソースを作る。（P56）

3 グラタン皿にバターをぬり、ホワイトソース、ラザニア、ミートソースの順に3回重ねる。
一番上にチーズをのせる。

4 丸皿に並べて**ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」**で焼く。

冷凍グラタン

☆市販のオーブン用・レンジ用冷凍グラタンは、**自動 ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」**で調理しないでください。
（火花・容器が溶ける原因）

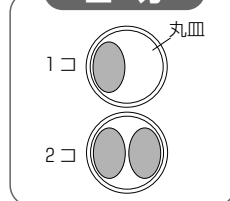
材料（1～2人分） 1人分約340kcal
市販のオーブン用冷凍グラタン…1～2皿（1皿約220g）

キー名	**オーブン「250℃」**（予熱なし）	付属品
加熱時間	**約20～30分**	

作り方

1 丸皿にグラタンを並べる。

2 **オーブン「250℃」**で**約20～30分**焼く。

並べ方

焼き魚

自動･ヒーター加熱 さけ焼き

材料（2人分）　1人分約160kcal

塩さけ ……………………………………2切（1切約80g）

キ ー 名	おそうざい「8.焼き魚」	付属品 棚上段
加熱時間	約10分	
手動で加熱する場合	両面グリル　約7～10分＋約3～5分	

作り方

1. 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、さけを角皿の片側に並べ、さけが奥になるように**棚上段**にのせる。
2. **おそうざい「8.焼き魚」**で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返し、**スタート**を押して焼く。

自動･ヒーター加熱 ぶりの照り焼き

材料（2人分）　1人分約260kcal

ぶり ……………2切（1切約80g）

A しょうゆ ……………大さじ1½
　みりん ………………大さじ1½

キ ー 名	おそうざい「8.焼き魚」	付属品 棚上段
加熱時間	約10分	
手動で加熱する場合	両面グリル　約7～10分＋約3～5分	

作り方

1. ぶりをAに約30分つけ込む。
2. 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、ぶりを角皿の片側に並べ、ぶりが奥になるように**棚上段**にのせる。
3. **おそうざい「8.焼き魚」**で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返し、**スタート**を押して焼く。

自動･ヒーター加熱 あじの開き

材料（2人分）　1人分約60kcal

あじの開き ……………………………………2枚（1枚約50g）

キ ー 名	おそうざい「8.焼き魚」	付属品 棚上段
加熱時間	約10分	
手動で加熱する場合	両面グリル　約7～10分＋約3～5分	

作り方

1. 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、あじを角皿の片側に並べ、あじが奥になるように**棚上段**にのせる。
2. **おそうざい「8.焼き魚」**で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返し、**スタート**を押して焼く。

いろいろグリル

自動・ヒーター加熱 えびの塩焼き

材料（2本分）　1本分約50kcal	
えび	大4尾
塩	少々

キー名	おそうざい「8.焼き魚」	付属品 棚上段
加熱時間	約10分	
手動で加熱する場合	両面グリル　約7〜10分＋約3〜5分	

作り方

1 えびは竹串で背ワタをとる。

2 2尾ずつ丸めて竹串を打ち、塩をふる。

3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、**2**を角皿の片側に並べ、えびが奥になるように**棚上段**にのせる。

4 **おそうざい「8.焼き魚」**で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返し、**スタート**を押して焼く。

自動・ヒーター加熱 いか焼き

材料（1はい分）　1はい分約210kcal	
するめいか	1はい（約200g）
A しょうゆ	大さじ4
A みりん・酒	各大さじ2

キー名	おそうざい「8.焼き魚」	付属品 棚上段
加熱時間	約10分	
手動で加熱する場合	両面グリル　約7〜10分＋約3〜5分	

作り方

1 いかは足とワタを抜き、胴の中をきれいに洗って水気をとる。表に切り込みを入れる。

2 Aに約15分つけ込む。

3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、**2**を角皿の片側に並べ、いかが奥になるように**棚上段**にのせる。

4 **おそうざい「8.焼き魚」**で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返し、**スタート**を押して焼く。

白身魚のホイル焼き

材料（2人分）　1人分約85kcal			
たら（甘塩）	2切（1切約80g）	えのき	50g
玉ねぎ（薄切り）	中1/4コ（50g）	にんじん（短冊切り）	20g
しいたけ（薄切り）	1枚	バター	少々

キー名	両面グリル	付属品
加熱時間	約20〜23分	

作り方

1 25cm×30cmのアルミホイルを広げてバターをぬり、たらをのせる。その上に玉ねぎ、しいたけ、えのき、にんじんをのせて包む。

2 丸皿に並べて**両面グリル**で**約20〜23分**焼く。

☆お好みにより、レモンやしょうゆをかけてもおいしく召し上がれます。

いろいろグリル

とりの照り焼き

材料（2枚分）　½枚分約350kcal　1mL＝1cc

とり肉 ……………1枚（約240g）

A
- しょうゆ ………………大さじ2
- みりん ……………大さじ½
- 酒 ……………………大さじ½
- おろししょうが ……………適量

キー名	両面グリル	付属品
加熱時間	約18～23分	

作り方

1 とり肉は2等分し、身の厚い部分を切り開く。

2 Aを混ぜ合わせ、肉を約15分つけておく。

3 丸皿にアルミホイルをしき、皮を上にして並べる。

4 **両面グリル** で**約18～23分**焼く。

☆竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。
肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**両面グリル** で様子を見ながら加熱してください。

焼きとり

材料（4本分）　1本分約195kcal

とり肉 ………………………………………………300g
長ねぎ ………………………………………………1本
塩 ……………………………………………………適量

キー名	両面グリル	付属品 棚上段
加熱時間	約12～15分＋約5～10分	

作り方

1 とり肉、ねぎは一口大に切って竹串に交互にさし、塩をふる。

2 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、**1**を角皿の片側に並べ、肉が奥になるように**棚上段**にのせる。

3 **両面グリル** で**約12～15分**焼く。
裏返してさらに**両面グリル** で**約5～10分**焼く。

焼きもち

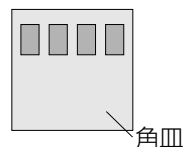
材料（4コ分）　1コ分約120kcal

もち ………………………………………4コ（1コ50g）

キー名	オーブン「250℃」（予熱なし）	付属品 棚上段
加熱時間	約6～10分	

作り方

1 角皿にアルミホイルをしく。
角皿の片側に、もちをはなして並べ、もちが奥になるように**棚上段**にのせる。

2 **オーブン**「**250℃**」で**約6～10分**焼く。

レンジでごはん

ごはん

材料（2人分）　1人分約270kcal	1mL＝1cc
米	1カップ（150g）
水	300mL

キ ー 名	レンジ「600W」＋レンジ「200W」	付属品
加熱時間	約7分＋約18分	

作り方

1 米はといで水をきる。水とともに深めの耐熱容器に入れ、ふたをして約30分以上ひたす。

2 丸皿にのせ、レンジ「600W」で**約7分**加熱し、再びレンジ「200W」で**約18分**加熱する。

3 加熱終了後、庫内で約5分間むらした後、ご飯をほぐす。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

豚肉ごはん

材料（2人分）　1人分約415kcal	1mL＝1cc
米	1カップ（150g）
水	300mL
豚薄切り肉	50g
A 酒	小さじ1
A こしょう	少々
キクラゲ	3枚
ザーサイ	20g
しょうがのみじん切り	大さじ½
B しょうゆ	大さじ1
B 酒	大さじ½
B 砂糖	小さじ1
せり	少々
ごま油	大さじ1

キ ー 名	レンジ「600W」＋レンジ「200W」	付属品
加熱時間	約7分＋約18分	

作り方

1 米はといで水をきる。水とともに深めの耐熱容器に入れ、ふたをして約30分以上ひたす。
丸皿にのせ、レンジ「600W」で**約7分**加熱し、再びレンジ「200W」で**約18分**加熱する。

2 豚肉は細かく切ってAをまぶす。

3 キクラゲは水で戻し、石づきをとって千切りにする。

4 ザーサイは洗って薄切りし、水に浸して塩分を好みの加減に抜いて千切りにし、水気をきる。

5 フライパンにごま油を熱し、しょうがのみじん切り、**2**、**3**、**4**の順に加えて炒め、Bで調味する。

6 炊きあがったご飯に**5**を加え、ふんわりと混ぜる。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

おこわもスピード調理 赤飯

材料（2人分）　1人分約320kcal	1mL＝1cc
もち米	1½カップ（225g）
ささげ	30g
ささげのゆで汁＋水	230mL
酒	小さじ1

キ ー 名	レンジ「600W」	付属品
加熱時間	約10分＋約8分	

作り方

1 もち米はといで約1〜2時間水にひたし、水をきる。

2 なべにささげとたっぷりの水を入れ、火にかける。

3 沸とうしたらゆで汁を捨て、2カップ（400mL）の水を加えて固めにゆでる。ゆで汁とささげは別にしておく。

4 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、ふたをして丸皿にのせレンジ「600W」で**約10分**加熱する。

5 取出してかき混ぜ、ふたをしてレンジ「600W」で**約8分**加熱する。

6 加熱後、ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約5分むらす。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

蒸し器がなくても作れます

自動・ハイブリッド加熱 茶わんむし

材料（2人分）　1人分約110kcal	※1～4わんまでできます。1mL=1cc
とりささみ……………………40g	ぎんなん（缶詰）……………2コ
酒・塩 ……………………各少々	卵 ………………………M玉1コ
干ししいたけ（ぬるま湯でもどして半分に切る）…………………………2枚	A だし汁………………180mL
かまぼこ（厚さ5mm）………2切	A しょうゆ …………小さじ½
大正えび（殻をむき、背わたを取る）……2尾	A 塩 ………………………少々
	みつば ……………………適量

キー名	おそうざい「9.茶わんむし」	付属品
加熱時間	約22分	
手動で加熱する場合	オーブン「160℃」（予熱なし）　約30～35分	

作り方

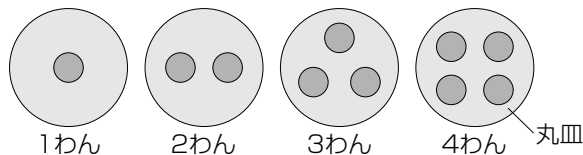
1. ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。
2. ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。
   よく混ぜ合わせてこす。
3. 器に**1**、干ししいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて**2**を静かにそそぎ、ふたをする。
4. 丸皿に並べて **おそうざい「9.茶わんむし」** で加熱する。
5. 加熱後、みつばをのせて庫内で約5分むらす。

☆固まらないときは、**オーブン「160℃」**で様子を見ながら加熱してください。

茶わんむしのコツとポイント

●使う容器は
極端に大きな容器や小さな容器は使わない。

●卵液の温度は
約20～25℃が適当です。

●容器の置き方は

食物繊維の宝庫

焼きいも

材料（2本）　1本分約355kcal	
さつまいも（Mサイズ）………………………………2本（600g）	

キー名	オーブン「200℃」（予熱なし）	付属品
加熱時間	約40～50分	

作り方

1. さつまいもは洗って水気をとる。
2. 丸皿にアルミホイルをしく。
   さつまいもをはなして並べる。
3. **オーブン「200℃」**で**約40～50分**焼く。

☆さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。
火の通りが悪いときは、**オーブン「200℃」**で様子を見ながら加熱してください。

人気メニュー

レンジで作れば中華も油を減らせます

マーボー豆腐

材料（2人分）　1人分約285kcal

豚ひき肉……………………………100g
絹ごし豆腐…………………………1丁
ねぎ…………………………………1/4本
しょうが……………………………5g
にんにく……………………………1片

A
- 豆板醤……………………小さじ1
- 赤だしみそ………………大さじ1 1/2
- しょうゆ…………………大さじ1/2
- 酒…………………………大さじ1/2
- 砂糖………………………小さじ1
- 片栗粉……………………小さじ1

チキンスープの素………（溶かす）……小さじ1
湯……………………………………………1/2カップ
ごま油………………………………大さじ1/2

キー名	レンジ「600W」	付属品
加熱時間	約5分＋約2分	

作り方

1 ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。

2 豆腐は1.5～2cm角に切る。

3 耐熱容器にAの材料を混ぜ、さらに、スープ、ごま油の順に混ぜる。

4 **3**に**1**とひき肉を混ぜる。

5 **4**に豆腐を入れて、軽く混ぜる。ラップをして丸皿にのせ、**レンジ**「600W」で**約5分**加熱する。かき混ぜて、**レンジ**「600W」で**約2分**加熱する。

ハンバーグ

材料（2人分）　1人分約275kcal

ひき肉（合挽き）…………約150g
玉ねぎ（みじん切り）…中1/2コ（100g）
卵……………………………………1/2コ
パン粉……………………………1/2カップ
塩・こしょう・ナツメグ………各少々
サラダ油…………………………大さじ1

キー名	レンジ「600W」	付属品
加熱時間	約2～3分	

作り方

1 耐熱容器に玉ねぎを入れ、丸皿にのせて**レンジ**「600W」で**約2分**加熱する。

2 ボウルに**1**、ひき肉、卵、パン粉、調味料を入れ、粘りがでるまでよく練る。2等分にして両手にたたきつけて空気を抜き、小判型にまとめて中央を少しくぼませる。

3 フライパンを中火で熱して、サラダ油をしき、**2**の両面に焼き色をつけて耐熱皿にのせる。

4 **3**を丸皿にのせて**レンジ**「600W」で**約2～3分**加熱する。

野菜

さやいんげんのえび風味あえ

材料（2人分）　1人分約25kcal	
さやいんげん	80g
A　干しえび（湯で戻し、みじん切り）	大さじ1
A　ねぎ（みじん切り）	大さじ1
A　サラダ油	大さじ½
A　だし汁	大さじ1
A　しょうゆ	大さじ½

キ ー 名	レンジ「600W」	付属品
加熱時間	約2～3分	

作り方

1 さやいんげんは5cm程度の斜め切りにする。

2 耐熱容器に**1**を入れ、Aを混ぜ合わせてかける。ラップをかける。

3 丸皿にのせ、レンジ「600W」で**約2～3分**加熱する。

ブロッコリーは緑黄色野菜
ブロッコリーとコーンのサラダ

材料（2人分）　1人分約90kcal	
ブロッコリー	1株（150g）
スイートコーン（ホール）	50g
にんじん（薄切り）	少々

キ ー 名	レンジ「600W」	付属品
加熱時間	約3分	

作り方

1 小房に分けたブロッコリー、コーン、にんじんを耐熱容器に入れる。

2 ラップをかけて丸皿にのせ、レンジ「600W」で**約3分**加熱する。

3 お好みのドレッシングをかける。

☆冷凍のコーンを使うときは、解凍してください。

かぼちゃのサラダ

材料（2人分）　1人分約195kcal	
かぼちゃ	130g
マヨネーズ	20g
ナチュラルチーズ	30g

キ ー 名	レンジ「600W」	付属品
加熱時間	約3分	

作り方

1 かぼちゃは種とわたを取って洗い、厚さ5mmに切る。

2 耐熱容器に**1**、マヨネーズ、チーズをのせ、ラップをかける。

3 丸皿にのせて、レンジ「600W」で**約3分**加熱する。

ねぎのたて焼き

材料（2人分）　1人分約25kcal	
ねぎ（白い部分）……1〜2本（約100g）	かつおぶし……………………………適量
おろしにんにく ………………1かけ	しょうゆ……………………………適量

キ ー 名	レンジ「600W」	付属品
加熱時間	約2分	

作り方

1 ねぎは約1.5cmの長さに切り、耐熱容器にたてて並べる。

2 ねぎの上ににんにく、かつおぶしをのせ、しょうゆをかけて、ラップをする。

3 丸皿にのせ、レンジ「600W」で**約2分**加熱する。

煮びたし

材料（2人分）　1人分約75kcal		1mL＝1cc
ちんげん菜……………………100g	A	しょうゆ………………大さじ½
油あげ（熱湯をかけて油抜きをする）		みりん …………………小さじ1
………………………………1枚		だし汁 ……………………60mL

キ ー 名	レンジ「600W」	付属品
加熱時間	約3分	

作り方

1 ちんげん菜は約3cm幅、油あげは約1cm幅に切る。

2 耐熱容器に**1**を入れ、混ぜ合わせたAをかけてラップをする。

3 丸皿にのせ、レンジ「600W」で**約3分**加熱する。

きのこソテー

材料（2人分）　1人分約30kcal	
えのき……・しめじ……（小房にほぐす）合わせて約200g	塩・こしょう…………………各適量 しょうゆ・バター……………各適量

キ ー 名	レンジ「600W」	付属品
加熱時間	約3〜4分	

作り方

1 耐熱容器にすべての材料を入れて混ぜ、ラップをする。

2 丸皿にのせて、レンジ「600W」で**約3〜4分**加熱する。

自動・ハイブリッド加熱 肉じゃが

材料（2人分）　1人分約270kcal	1mL＝1cc
牛肉（一口大に切る）…………80g	しらたき（ゆでて3～4cmに切る）………………………………小1玉
じゃがいも（大きめの乱切り）………………………小2コ（200g）	だし汁………………………150mL
玉ねぎ（くし形切り）…中½コ（100g）	みりん………………………小さじ2
にんじん（乱切り）……小1本（100g）	砂糖・しょうゆ…………各大さじ2

キー名	おそうざい「7.肉じゃが」	付属品
加熱時間	約33分	
手動で加熱する場合	レンジ「600W」＋レンジ「200W」約20分＋約20分	

作り方

1. 耐熱容器にすべての材料を入れてかき混ぜ、落としぶたをする。
2. 丸皿にのせて おそうざい「7.肉じゃが」で加熱する。
3. 途中、ブザーが鳴ったらアクを取り、かき混ぜて落としぶたをし、スタートを押して加熱する。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度の物をお使いください。

自動・ハイブリッド加熱 筑前煮

材料（2人分）　1人分約130kcal	1mL＝1cc
とりもも肉（2cm角切り）…………100g	こんにゃく（手でちぎり､ゆでる）…150g
ゆでたけのこ（乱切り）…小½本（60g）	さやえんどう（さっと塩ゆで）………少々
にんじん（乱切り）………中1本（100g）	しょうゆ……………………大さじ2
干ししいたけ（もどして半分に切る）…3枚	砂糖……………………大さじ1½
ごぼう（乱切りし、水にさらす）……50g	みりん………………………大さじ1
れんこん（乱切りし、水にさらす）…50g	干ししいたけのもどし汁…………200mL

キー名	おそうざい「7.肉じゃが」	付属品
加熱時間	約33分	
手動で加熱する場合	レンジ「600W」＋レンジ「200W」約20分＋約20分	

作り方

1. 干ししいたけは350mLのぬるま湯でもどし、半分に切る。
   もどし汁はとっておく。
   耐熱容器にさやえんどう以外の材料を入れてかき混ぜ、落としぶたをする。
2. 丸皿にのせて おそうざい「7.肉じゃが」で加熱する。
3. 途中､ブザーが鳴ったらアクを取り､かき混ぜて落としぶたをし､スタートを押して加熱する。
   仕上げにさやえんどうを散らす。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度の物をお使いください。

落としぶたは
オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

野菜のマヨネーズ焼き

材料（2人分） 1人分約220kcal	
ブロッコリー ………1株（200g）	マヨネーズ ……………大さじ3～4
バター…………………………適量	粉チーズ ……………………大さじ1
塩・こしょう…………………各少々	

キ ー 名	両面グリル	付属品
加熱時間	約10分	

作り方

1 ブロッコリーは小房に分けて平らにラップに包み、丸皿にのせ、ゆでものを**1回**押して加熱する。

2 グラタン皿にバターをぬり、**1**を入れて塩、こしょうをふり、マヨネーズをかける。

3 **2**に粉チーズをふりかけて丸皿にのせ、両面グリルで**約10分**焼く。

焼きなす

材料（2人分） 1人分約25kcal
なす ……………………………………2本
おろししょうが ………………………½かけ
けずりぶし ……………………………適量

キ ー 名	両面グリル	付属品 棚上段
加熱時間	約15～20分	

作り方

1 なすは、破裂しないように1カ所切れ目を入れる。

2 **1**を角皿の片側に寄せて並べ、食品が奥になるように**棚上段**にのせる。

3 両面グリルで**約15～20分**焼く。

4 なすの皮をむいて裂き、おろししょうが、けずりぶしを添える。

キャベツとウィンナーのスープ煮

材料（2人分） 1人分約80kcal	1mL＝1cc
キャベツ……………………100g	スープ（熱湯+固形スープの素1コ）……400mL
ウィンナー ……………………4本	塩・こしょう ………………各少々

キ ー 名	レンジ「600W」	付属品
加熱時間	約4～5分	

作り方

1 キャベツは芯を除いて一口大に切る。
ウィンナーは半分に切る。

2 深めの皿に**1**、スープを入れ、塩、こしょうをする。

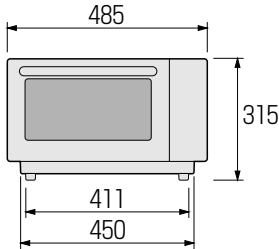
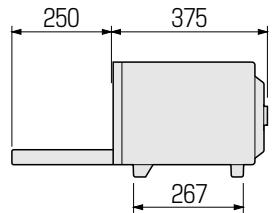
3 **2**にラップをして、レンジ「600W」で**約4～5分**加熱する。

仕様

項目		仕様
電　　源		交流100V　50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1400W
	高周波出力	自動：1000W※～100W相当 手動：1000W※・600W・200W
	発振周波数	2450MHz
オーブン	消費電力	1430W
	温度調節	30℃・40℃（発酵）／100～250℃
グリル	消費電力	1430W
ハイブリッド	消費電力	1430W
トーストキー	消費電力	1430W
「0」表示のとき	消費電力	2.4W
待機時消費電力		0W
寸　　法	外形	幅485×奥行375×高さ315mm
	庫内（有効）	幅290×奥行310×高さ190mm
	ターンテーブル（丸皿）直径	275mm
質　　量		12.5kg

外形寸法（単位mm）

正面図

側面図

※高周波出力1000Wは、短時間高出力（最大5分間）であり、調理中自動的に600Wに切換わります。

- 付属品については11ページをご覧ください。
- 待機時消費電力とは、電源プラグを差込んだ状態で、表示部が消灯しているときの消費電力です。
- このオーブンレンジの250℃での運転時間は約12分間です。その後は自動的に200℃に切換わります。（空焼き防止のためです。庫内に食品が入っている場合、温度は切換わりません。）
- レンジ出力1000Wでの入力電流は約14A、レンジ出力600Wでは約11Aです。（ブレーカーの容量を確認の上、ご使用ください。）
- この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。またアフターサービスもできません。

This appliance is designed for domestic use in Japan only and cannot be used in any other country. No servicing is available outside of Japan.

●長年ご使用のオーブンレンジ・電子レンジの点検を！

熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか

- 電源コードやプラグが異常に熱い。
- コゲくさい臭いがする。
- 製品に触れるとビリビリと電気を感じる。
- 自動的に切れないときがある。
- その他の異常・故障がある。

▶ **ご使用中止**

故障や事故防止のため電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご相談ください。

MITSUBISHI
RO-DM4

三菱電機株式会社

三菱電機ホーム機器株式会社

〒369-1295 埼玉県深谷市小前田1728-1

ZT945Z573H01＊